

Minun luontoni

Luontotyökirjan kokoaminen yhteistoiminnallisesti



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäen kampus, sosiaalialan koulutus

Kevät 2018

Emmiina Thynell

Sosiaalialan koulutus
Visamäki

Tekijä	Emmiina Thynell	Vuosi 2018
Työn nimi	Minun luontoni: Luontotyökirjan kokoaminen yhteistoiminnallisesti	
Työn ohjaaja	Päivi Mäntyneva	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli muodostaa yhteisöllisesti työkirja, jossa yhdistyvät yksilökeskeiset elämänsuunnitelmat ja luontolähtöisyys. Työn tilaajana oli Lindabella Oy. Opinnäytetyön taustateoria koostuu luonnon hyvinvointivaikutuksista, luonnon merkityksistä sekä Green care -toiminnasta. Lisäksi taustateoriassa tarkastellaan kehitysvammaisuuden määritelmää sekä kehitysvammaisten ihmisten tuen tarpeita ja mahdollisuuksia, kehitysvammaisuuden sosiaalista näkökulmaa sekä yksilökeskeistä elämänsuunnittelua eli YKS -menetelmää.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja muodostettu yhdessä Lindabella Oy:n työntekijöiden ja asukkaiden kanssa. Raportti koostuu teoriapohjan lisäksi prosessin kuvaamisesta ja valmiin työn esittelystä sekä sen arvioimisesta. Työkirja on suunnattu kehitysvammaisille ihmisille käytettäväksi ja sisältää harjoitteita ihmisen luontoasioiden selvittämiseksi. Työkirjan lopussa on vinkkejä ammattilaisille työkirjan käyttämiseen yhdessä asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyön keskeisinä tuloksina ja johtopäätöksinä on se, että työkirjan tekoon osallistuneet työntekijät pitivät prosessiin osallistumista myönteisenä kokemuksena. Lisäksi asukkaat kokivat omien asioidensa selvittämisen ja yksilöllisen huomioimisen tärkeäksi. Luonnon hyvää tekevä vaikutus oli selkeästi näkyvillä työntekijöiden sekä asukkaiden kokemuksissa. Työkirja voisi olla tärkeänä osana käytännön työtä.

Avainsanat Luontoympäristö, Green care, kehitysvammaisuus, YKS

Sivut 45 sivua, joista liitteitä 8 sivua

Degree programme in Social Services
Visamäki

Author	Emmiina Thynell	Year 2018
Subject	My nature: Creating a nature workbook collaboratively	
Supervisors	Päivi Mäntyneva	

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to create a workbook in collaboration with a working community. The workbook would include aspects of person centred planning and nature-related action. The workbook was commissioned by Lindabella Ltd. The theory section of this thesis consists of information about how nature affects our wellbeing, meaning of nature and Green care activities. The theory section will also discuss the definition of intellectual disability, special needs and opportunities, the social aspect of intellectual disability and person centred planning.

The Bachelor's thesis is practice-based and it is formed together with the staff and residents of Lindabella. The report consists of a theoretical background, description of the process, introduction of the workbook and its evaluation. The workbook is meant to be used by persons with intellectual disabilities and it includes exercises which help people examine their relationship with nature. At the end of the workbook there are tips for professionals how to use the book with clients.

Key findings and conclusions of this Bachelor's thesis are that the staff who were involved in making the workbook found that it was positive experience to participate in the process. Residents of Lindabella thought it was important for them to discuss their own lives and to receive individual attention. The positive effects of nature were clearly visible in the experiences of the staff and of the residents. The workbook would be an important part of the practical work in Lindabella.

Keywords Nature, Green care, intellectual disability, person centred planning

Pages 45 pages including appendices 8 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	2
3	LUONTO OSAKSI ARKEA JA SOSIAALIALAN TYÖTÄ.....	3
3.1	Luonnon hyvinvointivaikutuksia	3
3.2	Luonnon merkityksiä	5
3.3	Green Care – ammatillista toimintaa	6
3.3.1	Green care -toiminnan periaatteita	6
3.3.2	Vihreää hoivaa ja voimaa sekä eettisiä periaatteita	8
4	KEHITYSVAMMAISUUS JA YKSILÖLLISET ELÄMÄNSUUNNITELMAT	10
4.1	Mitä kehitysvammaisuus on?.....	10
4.2	Kehitysvammaisuutta sosiaalisesta näkökulmasta	12
4.3	Tuen tarpeita ja mahdollisuuksia	13
4.4	YKS – Yksilökeskeinen elämänsuunnitelma	15
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS.....	17
5.1	Suunnittelu	17
5.1.1	Eettistä pohdintaa suunnittelun rinnalla.....	19
5.2	Toteutus	20
5.2.1	Harjoitteiden testaamiskerrat	21
6	VALMIIN TUOTOKSEN ESITTELY.....	22
6.1	Työkirjan kokoamisen periaatteita	22
6.2	Työkirjan harjoitteet.....	24
7	PALAUTTEET	27
7.1	Asukkaiden palaute	27
7.2	Työntekijöiden palaute	28
8	ARVIOINTI JA POHDINTA	30
8.1	Suunnittelu	31
8.2	Toteutus	31
8.3	Työkirja	32
8.4	Mitä opin ja mitä vielä?	33
	LÄHTEET	35

Liitteet

- Liite 1 Suostumuslomake asukkailta ja työntekijöiltä
- Liite 2 Työkirjan etukansi
- Liite 3 Työkirjan sisällysluettelo
- Liite 4 Esimerkkiharjoite ”Luonnontarinapuu”
- Liite 5 Asukkaiden palautelomake
- Liite 6 Työntekijöiden palautelomake

1 JOHDANTO

Kuvittele, että olet stressaantuneessa tilassa. Olet koko päivän istunut sisällä toimistossa tehden paperitöitä ja sinusta tuntuu, ettet saa mistään ajatuksesta oikein enää kiinni. Katsahdat ulos ikkunasta ja tajuat, että keivät on saapunut yhtäkkiä sillä välin, kun olet puurtanut ja tehnyt hiki hatussa hommia saadaksesi tekemättömien töiden pinon edes hitusen pienemmäksi. Päätät lähteä hieman kävelemään ja verryttelemään jumiutuneita lihaksia. Kulkiessasi ulko-oven ohi päätätkin mennä hetkeksi haukkaamaan happea ja kuljeskelemaan toimiston takana sijaitsevaan metsikköön. Palatessasi sisälle töiden pariin huomaat, että ajatus kulkee taas ja tekemättömät työt vähenevät nopeammin.

Yllä oleva tilanne on vain yksi esimerkki luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista. Tyrväisen, Ojalan ja Neuvosen mukaan (n.d.) pelkän luonnossa oleskelun on todettu lisäävän hyvinvointia ja edistävän terveyttä. Stressistä palautuminen helpottuu, mieliala kohenee ja huolien sijaan mielen täyttävät levolliset ajatukset. Luontoympäristöllä on myös fyysisiä vaikutuksia, joita ovat esimerkiksi verenpaineen aleneminen ja sykkeen tasoittuminen.

Luonnon hyvinvointivaikutukset oli yksi aihe, joka motivoi minua opinnäytetyöni aloittamisessa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli yhdessä työyhteisön kanssa muodostaa yhteisöllisesti työkirja, jonka avulla yksilökeskeisiin elämänsuunnitelmiin voitaisiin liittää luonto-osuus. Opinnäytetyössäni olen suunnannut työkirjan kehitysvammaisille ihmisille käytettäväksi, mutta tarkoituksena on, että sitä voisi soveltaa myös muiden asiakasryhmien parissa.

Tietoperustassa olen keskittynyt kuvaamaan luonnon moninaisia myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, koska haluan perustella monipuolisesti luonnon hyödyntämistä opinnäytetyöni osana ja asiakastyössä. Lisäksi tarkastelen Green care -toimintaa, sillä se on potentiaalinen lisä ja vaihtoehto sosiaalialan työmenetelmille. Olen valinnut tarkasteltavaksi myös kehitysvammaisuuden yleisesti, mutta myös sosiaalisen näkökulman, koska se on mielestäni keskeinen näkökulma ajateltaessa sosiaalialan työotetta. Lisäksi olen perehtynyt ja avannut yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien käsitettä, sillä työkirja perustuu pitkälti yksilökeskeisiin suunnitelmiin ja niiden käyttöön kehitysvammaisten asiakkaiden parissa.

Opinnäytetyön raporttini alkaa lähtökohtien tarkastelusta ja teoriapohjaan syventymisestä. Sen jälkeen keskityn kuvaamaan prosessia ja esittelen valmiin tuotoksen omana lukunaan. Lopuksi kerron asukkaiden ja työntekijöiden antamasta palautteesta sekä pohdin ja arvioin itse opinnäytetyöprosessia.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opintojeni alussa minulla ei ollut vielä aavistustakaan, mistä aiheesta voisin opinnäytetyöni työstää. Koska sosiaaliala oli minulle aivan uusi, en myöskään kantanut aiheesta sen suurempaa huolta. Olin aivan varma, että opinnäytetyön aihe, muoto ja toteutustapa selkenisivät minulle kun opinnot etenevät. Niin kävikin, sillä eräällä luennolla meille kerrottiin Green care -työstä, jossa Hämeen ammattikorkeakoulu oli mukana vahvasti. Tiesin, että työnantajani Lindabella Oy on profiloitunut vahvasti luontopainotteiseen toimintaan ja että esimieheni on mukana Green care -toiminnassa ja osallistunut moniin projekteihin aiheen tiimoilta. Kiinnostuin kehitysvammaisten parissa tehtävästä työstä ja näin hienon tilaisuuden toteuttaa sekä luontopainotteista toimintaa että laadukasta kehitysvammatyötä.

Lindabella Oy kuuluu yksityisiin sosiaalipalvelualojen yrityksiin. Se on palveluasumisyksikkö kehitysvammaisille aikuisille ja sijaitsee Tammelassa vanhassa pappilan ja vanhainkodin rakennuksessa. Lindabellän ympäristö on vihreä ja maaseutumainen ja sijaitsee aivan Pyhäjärven läheisyydessä. Lindabellän käytössä on myös oma pikkumökki, jossa on tehty paljon esimerkiksi puu- ja pihatöitä. Toiminta-ajatuksena Lindabellassa on tukien ohjata nuoria kehitysvammaisia aikuisia ryhmämuotoisessa asumisessa, jossa myös yksilöllisyyden korostaminen on tärkeällä sijalla. (Lindabella Oy n.d.) Lindabella on vuokrannut vanhan päiväkodin tilat Tammelan keskustasta työ- ja päivätoiminnan toteuttamista varten.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on muodostaa työkirja, jonka avulla asiakkaiden yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien oheen voitaisiin muodostaa heidän luontosuhteestaan ja siihen liittyvistä asioista osuudet. Työkirjaa voisi käyttää yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien mukaisesti niin, että asiakkaan omat mielipiteet tulisivat ilmi.

Opinnäytetyön tuotoksen, Minun luontoni -työkirjan, tavoitteena on yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien periaatteiden mukaisesti vahvistaa asiakkaiden voimaantumista ja osallisuutta omien asioidensa hoidossa sekä kunnioittaa asiakkaiden itsemääräämisoikeutta. (Laurén 2012.)

Työkirjan on tilannut Lindabella Oy ja se muodostetaan yhteisöllisesti Lindabella Oy:n työntekijöiden ja asukkaiden kanssa. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja tarkoituksena on myös ohjeistaa käytännön työtä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Raportin muodostavat teoriapohja ja raportointi käytännön työstä.

3 LUONTO OSAKSI ARKEA JA SOSIAALIALAN TYÖTÄ

Leppäsen ja Pajusen (2017, 17) mukaan luontosuhde tulisi päivittää ja sisällyttää osaksi jokapäiväistä arkeamme. Sitä näkökulmaa pyrin korostamaan tässä luvussa kertomalla luonnon moninaisista myönteisistä vaikutuksista. Keskityn kuvaamaan luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutuksia ja esitän mahdollisimman monipuolisesti, mitä eri merkityksiä luonnolla voi olla. Määrittelen myös käsitteen Green care, jonka suomenkielisenä vastineena käytetään usein ”vihreää hoivaa” (GreenCare Finland n.d.).

3.1 Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Luonnon hyvää tekevät vaikutukset on tunnettu ja niitä on hyödynnetty tuhansien vuosien ajan. Jo Antiikin Kreikan aikana selvitettiin, että minkälainen ympäristö olisi ihmisille kaikista otollisin ja terveellisin ja muinaisen Egyptin aikana masentuneiden faaraoiden hoitokeinona käytettiin luontokävelyitä. Tieteellisiä tutkimuksia alettiin tehdä vasta myöhemmin ja ne saivat alkunsa Yhdysvalloista 1970-luvun loppupuolella Roger S. Ulrichin tekemänä. (Leppänen & Pajunen 2017, 21–22.) Keskiajalla Euroopassa esimerkiksi vankiloissa olivat käytössä puutarhat, joita hyödynnettiin joko ruoan tuottamiseen tai mielen hoitamiseen esteettisin keinoin. Suomessa kin luontoa on hyödynnetty hoitotyössä. Hoitolaitoksia, esimerkiksi Helsingin Lapinlahden sairaala, sijoitettiin esteettisiin ympäristöihin. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 23, 25.)

Ulrich tutki luonnon hyvinvointivaikutuksia luontokuvien katselun avulla ja huomasi **fyysisinä hyvinvointivaikutuksina** muun muassa sen, että jo kolmen minuutin luontokuvien katselun jälkeen aivoissa ilmeni alfa-aaltoja, jotka osoittavat ihmisessä rentoutumista. Samoin stressiä ja ahdistuneisuutta kielivät beta-aallot vähenivät. Havaittiin myös, että ihon sähkönjohtokyky aleni ja lihasten jännitys helpotti luontokuvia katselemalla. Ulrich havaitsi jatkotutkimuksia tehdessään, että esimerkiksi sappikivileikkauksessa olleet ihmiset toipuivat leikkauksesta nopeammin, jos sairaalan ikkunasta oli mahdollisuus katsella vihreää luontomaisemaa. (Leppänen & Pajunen 2017, 21.)

Pelkkä ulos luontoon astuminen riittää saamaan aikaan myönteisiä fysiologisia vaikutuksia. Hengityksen tasaantuminen on ensimmäinen havaittava merkki luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta. Kahdenkymmenen minuutin jälkeen leposyke rauhoittuu ja sykevälin vaihtelu kasvaa. Verenpaine alenee ja stressihormoniksikin nimitetyn kortisolin määrä vähenee. Itävaltalaisen tutkimuksen mukaan nyky maailman ärsyketulva aiheuttaa ihmisissä jatkuvasti niin sanottuja vääriä stressireaktioita, jotka puolestaan johtavat solujen vanhenemiseen ja eliniän lyhenemiseen. Stressi voi johtaa myös siihen, että ihmisen vastustuskyky alenee ja monien kroonisten sairauksien sekä mielenterveysongelmien riski kasvaa. Luonnolla näyttäisi

puolestaan olevan kroonisia sairauksia, kuten kakkostyypin diabetesta, vähentävä voima. (Leppänen & Pajunen 2017, 23—24.)

Salonen (2010, 25) luettelee Hartigin, Evansin, Jamnerin, Davisin ja Gärlingin (2003) ajatuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, joita ovat muun muassa rauhoittumisen helpottuminen sekä mielialan ja keskittymiskyvyn parantuminen. Näitä voisi kutsua **psykykkisiksi hyvinvointivaikutuksiksi**. Työpaikoilla vehreiden maisemien näkyvyys ikkunasta lievittää jännittyneisyyttä, ahdistusta sekä huolestuneisuutta. Samalla työn kuormittavuus ja sen kielteiset vaikutukset terveyteen vähenevät. Britanniassa (GreenCare Finland n.d.) tehdyn tutkimuksen mukaan vehreämmällä alueella asuvat oireilivat vähemmän masennuksen kaltaisia oireita ja olivat tyytyväisempiä. Tutkimuksessa seurattiin 18 ihmistä, jotka olivat asuneet sekä kaupunkimaisemien ja luontoympäristöjen läheisyydessä. Jatkuvan suorittamisen yhteiskunnassa luonnonympäristöt tarjoavat palautumispaikkaa keholle ja mielelle arjen kuormituksista.

Luonnonvarakeskuksen ja GreenCare Finland ry:n yhteisessä hankkeessa ihmiset saivat kertoa omakohtaisia kokemuksiaan luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ihmiset, jotka olivat vaikeassa tilanteessa elämässään, kokivat erityisen tärkeäksi löytää omaa tilaa ja syventyä omiin ajatuksiinsa. Psykkisen hyvinvoinnin vaaliminen esiintyi kirjoituksissa selkeästi fyysistä useammin, vaikka sekin koettiin tärkeänä. (GreenCare Finland n.d.)

Arvonen (2014) toteaa luontoympäristön ja siellä liikuskelukin lisäävän vuorovaikutusta. Asuinympäristöjen vihreys ja luontoelementit vaikuttavat asukkaiden ulkoilutiheyteen ja sen myötä myös toisten ihmisten kohtaamiseen. Erilaisilla luontoaktiviteeteilla saattaa olla sosiaaliseen vuorovaikutukseen rohkaiseva vaikutus. Metsästä ja luonnosta haetaan rauhaa ja aikaa olla yksin, mutta Arvosen (2014) mukaan Staats ja Hartig (2003) selvittivät haastattelututkimuksessaan, että luonnossa liikkuminen yhdessä muiden ihmisten kanssa lisäsi turvallisuuden tunnetta ja sitä kautta myönteisemmän luontokokemuksen saamista. Toisaalta, kun liikuttiin tutussa ympäristössä, saavutettiin enemmän myönteisiä luontokokemuksia yksin liikkuesssa. (Arvonen 2014, 27—28.)

Salosen tekstissä (2010) Korpelan, Klemettilän ja Hietasen (2002) mukaan tunteet vaikuttavat siihen, mitä ihmiset havainnoivat ympäristöstään. Jos ihmisellä on itsellään kielteinen tunnetila, hän havaitsee muista ihmisistä herkemmin kielteiset tunteet. Sama pätee myös toisinpäin, ja luontoympäristössä havaitaan myönteisiä tunteita nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä tai kaupungissa. Salosen (2010) mukaan Surakka (1999) huomauttaa, että tunteet myös tarttuvat, eli luontoympäristöllä on näin ryhmän tunneilmapiiriin myönteinen vaikutus. Pienilläkin muutoksilla, esimerkiksi luontokuvien lisäämisellä seinille, voidaan saada ryhmässä aikaan myönteinen tunneilmasto, kun myönteiset ilmeet ja eleet tarttuivat ryhmässä ihmiseltä toiselle. Luonnossa on myös otollista selvittää erilaisia ryhmän sisäisiä ristiriitoja. (Salonen 2010, 28—29.)

3.2 Luonnon merkityksiä

GreenCare Finlandin (n.d.) internetsivuilla kerrotaan Yli-Viikarin ja Liljan (2016) tekemästä tutkimuksesta ja artikkelista, jonka mukaan **elämysten kokeminen ja tunnetason merkityksien havainnoiminen** olivat yleisiä aiheita ihmisten kertomuksissa, kun he saivat kertoa omakohtaisista luonnon hyvinvointivaikutuksistaan. Elämykset rikastuttivat kertojien elämää, eikä luonnossa koettujen asioiden tarvinnut olla monimutkaisia. Elämykset saattoivat kietoutua oman identiteetin rakentamisen ympärille, jolloin ne saivat aivan uudenlaisia merkityksiä.

Leppänen ja Pajunen (2017, 31) vertaavat **mielipaikkaa luonnossa** paratiisiin. Kun ihminen lähtee retkelle luontoon, tarkoitus on saada aikaan parempi mieli ja olotila. Williamsin (2017, 166—167) mukaan suomalaisille luonnon merkitys liittyy kiinteästi kollektiivisuuteen ja siihen liittyvään omaan identiteettiin. Luonnosta saatu nautinto välittyy ”kansallisten pakkomielteiden” kautta eli esimerkiksi marjastuksen ja sienestyksen välityksellä. Suomalaiset nauttivat luonnosta aikaisemman kehitysvaiheen kautta kuin muut, eli perustavat luontosuhteensa usein sille, mikä aiemmin oli elinehto, kuten esimerkiksi ravinnon saaminen luonnosta metsästyksen tai marjastuksen keinoin.

Arvosen (2014) tekstissä Ward Thompson ym. (2005) sekä Wells ja Lekies (2006) kertovat **luontokokemusten yksilöllisyydestä**. Erilaisia luontokokemuksia on yhtä paljon kuin on ihmisiäkin. Luontokokemukset ja ihmisen suhde luontoon lähtevät muodostumaan lapsuudesta lähtien ja lapsuudessa saadut luontokokemukset vaikuttavat myöhemmällä iällä siihen, miten luontoon suhtautuu. Salonen (2010) toteaa myös Arvosen tekstissä, että luontokokemus on monitahoinen, ja siihen liittyvät niin aistit, havainnointi kuin reagoiminenkin. Osa luonnon aiheuttamista vaikutuksista ihmisessä ovat tiedostamattomia. Ihminen ei siis pysty itse sinällään vaikuttamaan luonnon tuottamiin hyvinvointivaikutuksiin, eli ei tarvitse olla luontoihminen, jotta voisi nauttia luonnon myönteisistä vaikutuksista. (Arvonen 2014, 29.)

Leppänen ja Pajunen (2017, 15—16) puhuvat **elvyttävästä luontokokemuksesta** ja sen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. He käyttävät ”terveysmetsä”-nimikettä, jolla tarkoitetaan aluetta tai paikkaa luonnossa, jossa ihminen saa keskimääräistä enemmän irti hyvinvointihyötyjä. Sellaisiin paikkoihin, joissa tuntee palautuvansa ja elpyvänsä, askel useimmiten johtaakin. Salonen (2010, 24—25) puhuu kirjassaan samasta asiasta. Luontokokemuksen myönteinen vaikutus on elpymistä ja se voi olla tarkkaavuuden elpymistä, joka tarkoittaa uupumuksesta palautumista vaativan tehtävän jälkeen (Kaplan & Kaplan 1989) ja stressistä elpymistä, jolloin henkilö palautuu ylikuormittavasta tilanteesta fysiologisesti, psyykkisesti ja myös toiminnallisesti (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Nelson 1991). Elpymiskokemuksia havaittiin enemmän luontoympäristöissä kuin rakennetuissa ympäristöissä.

3.3 Green Care – ammatillista toimintaa

Green care -toiminnan perusta muodostuu ekopsykologiasta, joka on alun perin Yhdysvalloissa kehitetty psykologinen käytäntöä ja teoriaa yhdistävä suuntaus. Siinä ihminen nähdään osana muuta luontoa ja tavoite on, että ihminen ei vieraantuisi luonnosta ja eläisi kestävän kehityksen periaatteiden mukaan. (GreenCare Finland n.d.) Kuvaan tässä luvussa Green care -toiminnan peruselementtejä sekä sitä, mihin toiminnan vaikutukset perustuvat. Valotan myös sitä, mitä vastuita toimintaan kuuluu, miten työstä saadaan laadukasta ja pohdin eettisiä kysymyksiä. Olen valinnut aiheita ja näkökulmia, jotka liittyvät kiinteästi kehitysvammaisten parissa tehtävään Green care -työhön. Kerron myös eläinavusteisista menetelmistä.

3.3.1 Green care -toiminnan periaatteita

Green care -toiminnassa kolme peruselementtiä ovat luonto, yhteisö ja toiminta. Tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminnassa käytetään erilaisia menetelmiä luontoon ja eläimiin liittyen. Menetelmien joukkoon kuuluvat muun muassa erilaiset ekopsykologian menetelmät, kuntouttava toiminta maatiloilla, sosiaalinen ja terapeutti- nen puutarhatoiminta, ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoi- minta. Green care -toiminnassa luonnon hyvinvointivaikutusten nähdään syntyvän elvyttävyydestä, osallisuudesta ja kokemuksellisuudesta. Toimin- nassa ei tarvitse aina mennä ulos luontoon, vaan luonnon elementtejä voi- daan tuoda esimerkiksi eri laitoksiin ja kaupunkeihin sisälle ja näin luoda rakennettuunkin ympäristöön luontoympäristöä. (GreenCare Finland n.d.)

Ihmisen elämään ovat aikojen alusta asti kuuluneet eläimet ja monet eläi- met ovat olleet ihmisten silmissä arvostettuja ja kunnioitettuja. Eläinten asema lemmikkeinä on nykyään osa perheenjäsenyyttä ja lemmikki kotona vaikuttaa vahvasti koko perheen hyvinvointiin. Suomessakin on paljon ih- misiä, jotka eivät jostain syystä pääse lähelle eläimiä, vaikka haluaisivat. Se saattaa johtua allergiasta tai henkilö asuu jossakin laitoksessa, jossa ei ole eläimiä. Usein voidaan ajatella, että vaikutukset ovat lyhytkestoisia, mutta ne ovat paljon voimakkaampia ja syvempiä. (Ikäheimo 2013, 5.) Eläimillä on voimakkaan myönteinen vaikutus ihmisten väliseen kommunikaatioon. Hyvänä puolena eläinten käyttämisessä osana hoito- ja kuntoutustyötä on se, että ne kohtelevat ihmisiä tasavertaisina eivätkä välitä ihmisten sai- rauksista tai diagnooseista. Eläinten kanssa on hyvä tilaisuus harjoitella esi- merkiksi sosiaalisen kanssakäymisen tilanteita. (Salovuori 2015, 53.)

Eläinavusteisen työskentelyn ja toiminnan tarkoitus on vaikuttaa yksilön tai ryhmän hyvinvointiin ja käyttäytymiseen. Eläinavusteisen työskentelyn harjoittaminen tukee asiakkaan toiminnallista osallistumista ja on vaihto- ehto ja hyvä lisä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla käytettäville muille kuntoutus- ja hoitomenetelmille (Kahilaniemi 2016, 10, 17.) Salovuoren (2015, 53) mukaan eläinavusteiset aktiviteetit (Animal Assisted Activities,

AAA) ovat harrastustoimintaa, joka perustuu yksittäisiin vierailuihin eläimien kanssa joissain hoitolaitoksissa tai -yksiköissä. Toiminnan järjestäjät ovat usein vapaaehtoisia, eikä asiakkaille ole kirjattu tavoitteita, joihin toiminnalla pyrittäisiin. Kahilaniemi (2016, 20–21) kirjoittaa eläinavusteisesta työskentelystä (Animal- Assisted Intervention AAI), joka lähtee suunnitelmallisuudesta, tavoitteellisuudesta ja siinä dokumentoidaan tapahtumat tarkasti. Eläinavusteista työskentelyä ovat esimerkiksi eläinavusteinen terapia (Animal- Assisted Therapy AAT) ja eläinavusteinen sosiaalityö (Animal- Assisted Social Work).

Luontoavusteisuus soveltuu monelle eri alalle muun työnteon tueksi. Se sopii esimerkiksi keskustelun rinnalle asiakkaille, joiden prosessiin haetaan toiminnallisuutta. Green care -toimintaa on myös mahdollista soveltaa sellaisten asiakkaiden käyttöön, joilla on erilaisia toimintarajoitteita. Luontoavusteisuuden avulla on mahdollista löytää asiakkaille uudenlaisia toimintatapoja ja uusien asioiden oppimista sekä kokemuksia luontoympäristössä on hyvä keskustella yhdessä työntekijän kanssa läpi. Asiakkaille, jotka asuvat esimerkiksi tuetun asumisen yksikössä, on hyvä tilaisuus saada voimaantumisen kokemuksia luontoon liittyvien toimintojen avulla. Luontoavusteisuus on omiaan lisäämään ennaltaehkäisevää sosiaalityötä, joten kaiken muun hyvän lisäksi se on myös kustannustehokasta. (GreenCare Finland n.d.)

Green care -toimintaa tulee harjoittaa ammatillisesti, sekä siinä tulee asettaa tavoitteita ja muistaa toiminnan mukanaan tuomat vastuut (Lääperi, Puromäki & Vehmasto 2017, 7):

- **Tavoitteellisuus.** Green care -toiminnassa luontoa käytetään tavoitteellisesti, tietoisesti ja pitkäjänteisesti hyvinvoinnin edistämiseen. Tarkemmat tavoitteet määritellään asiakkaan ja palveluntarjoajan kesken ja toiminta räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaiseksi. Green care -palveluissa tavoitteellisuus näkyy ja toteutuu henkilöille tai ryhmille tehtyjen asiakassuunnitelmien laatimisen, toteuttamisen ja seurannan avulla. Sekä toiminnan harjoittaja että asiakas sitoutuvat tavoitteisiin ja toimintaa suunnataan määrätietoisesti kohti tavoitteita.
- **Ammatillisuus ja osaaminen.** On tärkeää, että toiminnan harjoittajalla on riittävä ammatillinen tausta ja osaaminen. Terapiaa ei voi tarjota ilman asianmukaista koulutusta. Yhteistyöllä muiden ammatinharjoittajien kanssa toiminnasta saadaan asianmukaista, jos itsellä ei ammattitaitoa riitä tarjoamaan haluttua palvelua. Toiminnan ammatillisuuden varmistamisella pyritään koko asiakastilanteen hallintaan ja asiakkaan kohtaamisen taitoihin.
- **Vastuullisuus.** Green care -toiminnan harjoittajilla on myös vastuunsa: arvot, eettisyys ja laatu. Vastuullisuus tuo mukanaan laadukkaan ja ympäristöä kunnioittavan toiminnan. Toiminnassa tulee ottaa

huomioon eri sidosryhmien tarpeet. Toiminta tuo sen asiakkaille sosiaalista, ekologista ja kulttuurista lisäarvoa, jolla on vaikutusta myös taloudellisesti.

Norjaa ja Hollantia on pidetty Green care -toiminnan edelläkävijöinä. Suomeen Green care tuli vuonna 2008, kun Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuskeskus MTT kiinnostui toiminnasta ja sen hyödyntämisestä. Sittemmin Green caren piirissä on toteutettu paljon erilaisia tutkimuksia ja toteutettu hankkeita. (Suomi ym. 2016, 30.)

3.3.2 Vihreää hoivaa ja voimaa sekä eettisiä periaatteita

GreenCare Finland ry on kehittänyt kaksi laatumerkkiä Green care -toiminnalle, LuontoVoiman ja LuontoHoivan. LuontoVoima – laatumerkkiä käytetään virkistys-, hyvinvointi- sekä kasvatuspalveluissa ja LuontoHoivaa taas sosiaali- ja terveyspalveluissa. Kummankin merkin käyttöä edellyttää niiden hakeminen Green Care -laatulautakunnalta. (GreenCare Finland n.d.)

Käytän tässä alaluvussa termejä vihreä hoiva ja vihreä voima, jotka merkitsevät samankaltaisia asioita kuin laatumerkitkin, mutteivät ole rekisteröityjä käsitteitä. Esittelen sekä vihreää hoivaa että vihreää voimaa siksi, koska työkirjan muodostamiseen liittyvässä prosessissa on mukana asioita kummastakin menetelmästä. Osalla työkirjan muodostamiseen liittyvistä työntekijöistä on puutarhaterapiakoulutus, luonto- ja eräoppaan koulutus ja luontoyhteys -ohjaajan koulutus. Toisaalta osa työkirjaan liittyvistä menetelmistä sopisi kuvaukseen vihreän voiman menetelmistä. Keskityn kuitenkin enemmän vihreän hoivan käsitteeseen sen liittyessä kiinteästi sosiaalialalla tehtävään luontoavusteiseen työhön.

Green care tarkoittaa suomennettuna vihreää hoivaa. Green care -toimintaa on kahta eri työmenetelmää, vihreää hoivaa ja vihreää voimaa. Vihreä hoiva tarkoittaa tavoitteellista ja ammatillista kuntoutustyöskentelyä. Terapiatyöskentely kuuluu myös vihreään hoivaan. Vihreä hoiva -työskentely edellyttää sen harjoittajalta asianmukaista koulutusta, kuten sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Vihreä voima taas tarkoittaa menetelmiä, joita kuka tahansa voi käyttää. Vihreää voimaa voi hyödyntää esimerkiksi kasvatuksessa tai itsetuntemuksen kehittämisessä. Sen avulla voi syventää omaa luontoyhteyttään. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.)

Suomi ym. (2016, 31) kuvaavat vihreän hoivan toimintaympäristöjä. Jako on tehty GreenCare Finland ry:n toimesta ja niitä on neljä pääryhmää: maatiloilla tapahtuva Green care -toiminta eli hoivamaatalous, Green care viherympäristöissä, eläinavusteiset menetelmät sekä luontoavusteiset menetelmät. GreenCare Finlandin sivuilla (n.d.) kerrotaan, että luontoavusteisia menetelmiä voidaan hyödyntää esimerkiksi hoivalaitoksissa tai tuetun asumisen yksiköissä asiakkaiden elämänlaadun kohentamiseen ja heidän omatoimisuutensa tukemiseen. Muissakin palveluissa, esimerkiksi

sosiaalisessa kuntoutuksessa luonnon hyvää tekevää vaikutusta voidaan käyttää monella eri tavalla kuntoutuksen tukena.

Vihreää hoivaa eli ammatillista Green care –toimintaa voi toteuttaa kahdella tavalla: terapeuttisella tai ohjaavalla työotteella. Terapeuttinen työote eroaa ohjaavasta siten, että siinä asiakkaan oma pohdinta on suuremmassa osassa. Terapeuttista työskentelyä voi harjoittaa sellainen henkilö, jolla on joko psyko- taide- tai toimintaterapeutin koulutus, puutarhaterapeuttinen tai eläinavusteisen työskentelyn koulutus tai luontoyhteys –ohjaajan koulutus. Ohjaavaa Green care –toimintaa on hyvin monenlaista. Ohjaavaa toimintaa on esimerkiksi eläinavusteisen valmennuksen koulutus ja Green care –osaaminen vammaistyössä. Ohjaava työote tukee asiakkaan voimavaraistumista ja toimintakyvyn paranemista. (Suomi ym. 2016, 94, 96.)

Henkilön, joka käyttää vihreän hoivan mukaisia luontoavusteista toimintoja, tulee täyttää kolme edellytystä (Suomi ym. 2016, 94). Hänellä tulee olla

- tarpeelliset ja kattavat tiedot ihmisen kehittämisestä, kuntoutumisesta ja hoitamisesta
- riittävät tiedot kulloinkin kyseessä olevan asiakasryhmän erityispiirteistä ja –kysymyksistä
- riittävä tuntemus käytettävästä menetelmästä.

Muita tärkeitä taitoja, joita luontoavusteisia menetelmiä käyttävän ammattilaisen olisi hyvä kerryttää, ovat muun muassa ihmisten sekä eläinten kohtaamistaidot, varmuus ja rauhallisuus, ammatillisen jämäkkä, mutta arvostava ote ohjattavia kohtaan. (Suomi ym. 2016, 94.)

Green care -toiminnassa eettisten periaatteiden pohdiskelu on keskeisessä asemassa. Toiminnassa nähdään ihminen osana luontoa ja se tähtää luontosuhteen vahvistumiseen. Kestävän kehityksen periaatteiden mukaan toimiminen sisältää vastuullisuuden ajatuksen ja luonnon kunnioittamisen niin, että luonto säilyisi myös seuraaville sukupolville. Eläimet ovat toiminnassa mukana yhdenvertaisina kumppaneina. Ammatillisuus on tärkeä osa Green care –toimintaa. Lakeja ja asetuksia tulee noudattaa ja ajatella toimintaa asiakkaille myös yksilölliseltä kantilta.

Tavoitteellisuus ja laatu ovat oleellisia vihreään hoivaan perustuvassa toiminnassa. Toiminnan tulee olla turvallista niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Toimiva yhteistyö muiden toimijoiden kanssa osoittaa palveluntarjoajan kunnioittavan ja arvostavan muiden ammattilaisten osaamista. Ammattilaisen tulisi myös edistää asiakkaan osallisuutta niin, että hänen mahdollisuutensa vaikuttaa oman elämänsä päätöksiin ja toimiin vahvistuu. Jokaisella on perustavanlaatuinen oikeus itsenäiseen päätöksentekoon omissa palveluissaan, kunhan se ei vaikuta kielteisesti yhteisöön tai turvallisuuteen. Green care -palvelujen tarjoajan tulee kunnioittaa

ihmisoikeuksia ja vastustaa syrjimistä. Ammattilainen on salassapitovelvollinen asiakassuhteissaan. (Suomi ym. 2016, 98—100.)

4 KEHITYSVAMMAISUUS JA YKSILÖLLISET ELÄMÄNSUUNNITELMAT

Jotta elämä olisi laadukasta, on olennaista, että ihminen voi toteuttaa omia pyrkimyksiään ja elää sillä tavalla, jonka itse kokee oikeaksi ja tärkeäksi. Samalla ihminen ottaa muut huomioon ja haluaa kokea arvostusta ympäristössä, jossa elää. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 11.) Seuraavan luvun aikana tuon tätä näkökulmaa esille kertomalla ensin kehitysvammaisuudesta yleisesti sekä keskittymällä niihin mahdollisuuksiin, joita kehitysvammaisilla elämässään on sekä toisaalta myös tuen tarpeisiin. Perehdyn ja tuon esille sosiaalisen näkökulman kehitysvammaisuuteen, jossa näen olevan hyviä tietoja ja vinkkejä sosiaalialan ammattilaisille. Kerron yksilökeisistä elämänsuunnittelusta kehitysvammaisten parissa, joka on opinnäytetyöni perusta sekä inspiraation ja innostuksen lähde.

4.1 Mitä kehitysvammaisuus on?

Ihmisen toimintakyky on monitahoinen käsite, jonka määrittelemisen riippuu asiayhteydestä. Perustoimintojen kehittyminen riippuu kehon rakenteellisesta eheydestä ja toiminnallisuuden hyvästä kehitymisestä. Mielekäs tekeminen taas kuuluu yksilötason toimintaan ja loppujen lopuksi jokapäiväiseen selviytymiseen vaikuttavat myös yhteiskunta ja elinympäristö. Kun kuvataan jonkin sairauden tai vamman vaikutuksia henkilön toimintakykyyn, tulee käsitteiden käytössä olla tarkka ja arvostava. Toimintakyky on myönteinen ja toimintarajoite kielteinen käsite, mutta molempia käsitteitä tarvitaan. Yhtä lailla tärkeitä ovat henkilön toimintaympäristöä kuvaavat käsitteet, kun ne on kuvattu henkilön toimintakyvyn näkökulmasta. (Kaski ym. 2012, 14.)

Kasken, Mannisen ja Pihkon mukaan (2012, 15) kehitysvammaisuus voidaan määritellä sen perusteella, miten henkilöllä on tiettyihin palveluihin oikeus. Kehitysvammaisten erityishuollosta säädetyn lain (519/1977 § 1) mukaan henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on häiriintynyt synnynäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi, on oikeutettu erityishuollon palveluihin. Henkilö ei voi muun lain nojalla saada tarvitsemiaan palveluja. Tässä yhteydessä vamma tarkoittaa sellaista vajavuutta, joka on pysyvä rajoite yksilön suorituskyvylle.

Kehitysvammaisuudessa tavataan eniten hermoston kehityshäiriöitä, vaikka kehitysvammaisuus voi tarkoittaa myös muiden elimien vammoja ja vaurioita. Hermoston kehityshäiriöistä merkittävin ryhmä on aivojen kehityshäiriöt, joihin usein liittyy älyllisten toimintojen vajavuutta eli älyllistä kehitysvammaisuutta. WHO:n mukaan älyllisessä kehitysvammaisuudessa

puutteellisesti kehittyneitä taitoja ovat erityisesti kognitiiviset, kielelliset, motoriset sekä sosiaaliset taidot. AAIDD:n (The American Association on Intellectual and developmental Disabilities) mukaan älylliset ja adaptiiviset taidot sekä ympäristön vaatimukset ovat vuorovaikutuksessa ja älyllinen kehitysvammaisuus on kehitysvammaisuutta tällaisen vuorovaikutuksen johdosta. Kehitysvammaisuudelle on ominaista se, että älyllinen suorituskyky on heikempi kuin valtaosalla väestöstä, eli alle 70-75 ja lisäksi kaksi tai useampi adaptiivisista taidoista on heikentynyt. (Kaski ym. 2012, 16.)

Älyllisen kehitysvammaisuuden lisäksi henkilöllä saattaa olla muita kehityshäiriöitä, lisäsairauksia sekä -vammoja. Näitä voivat olla esimerkiksi epilepsia, puhevamma, epilepsia, mielenterveyden häiriö tai -häiriöitä ja autismi. Kaski, Manninen ja Pihko (2012, 18) huomauttavat, että vaikka diagnostisia luokitteluja tarvitaan, ne eivät kuitenkaan määritä niiden kohteena olevaa ihmistä vaan ovat esimerkiksi ihmisen tarpeiden kuvaamista. Yksilöillä on monia rooleja eli työssäkäyvä on työntekijä ja jonkin urheilulajin harrastaja on urheilija. Käsitys kehitysvammaisuudesta syntyy aina asiayhteydessään eli siihen vaikuttavat myös elämäntilanne ja elinympäristö. Vernerin internetsivuilla (2018) mainitaan myös, että kehitysvammaiset ovat monipuolinen ihmisjoukko, joten kehitysvammaisuuden käsite ei kerro ihmisestä itsestään paljoakaan.

Älyllinen kehitysvammaisuus jaetaan neljään eri vaikeusasteeseen: lievään älylliseen kehitysvammaisuuteen, keskiasteiseen älylliseen kehitysvammaisuuteen, vaikeaan älylliseen kehitysvammaisuuteen ja syvään älylliseen kehitysvammaisuuteen. Lievässä kehitysvammaisuudessa ilmenee oppimisvaikeuksia koulussa, mutta henkilö on henkilökohtaisissa toimitaan omatoiminen, saattaa kyetä asumaan omillaan ja pystyy solmimaan hyviä sosiaalisia suhteita. Rahankäytön tai palvelujen hakemisen kohdalla saattaa olla ongelmia ja henkilö tarvitsee työssään tai opinnoissaan jatkuvaa tukea. Keskiasteisessa kehitysvammaisuudessa esiintyy merkittäviä viivästymiä lapsen kehityksessä. Henkilökohtaisten toimien ja opetuksessa tarvittavan tuen tarve vaihtelee ja asumiseen he tarvitsevat vahvempaa valvontaa. Vaikeassa kehitysvammaisuudessa henkilöllä on jatkuva tuen ja ohjauksen tarve ja tarvitsee pitkän kuntoutuksen tullakseen itsenäiseksi henkilökohtaisissa toimitaan. Syvässä kehitysvammaisuudessa henkilö on täysin riippuvainen muista ihmisistä. Kommunikoinnissa on vaikeita vajuuksia eikä henkilö pysty kunnolla hallitsemaan suolen ja rakon toimintaa. Hän voi kuitenkin tulla omatoimiseksi esimerkiksi syömisessä. (Kaski ym. 2012,19—20.)

Kehitysvammaisuutta voi tarkastella usealla eri tavalla, kuten esimerkiksi lääketieteen ja diagnoosien näkökulmasta, toimintakyvyn näkökulmasta sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Lääketieteen näkökulman mukana on kulkenut toimintakyvyn näkökulma, jossa otetaan huomioon ihmisen kyky selviytyä erilaisissa ympäristöissä. Sosiaalisen näkökulman osuus on kuitenkin voimakkaasti vahvistunut. (Vernerinet 2018).

4.2 Kehitysvammaisuutta sosiaalisesta näkökulmasta

Sosiaalisessa näkökulmassa vamman sijaan ihmisen toiminnan ja mahdollisuuksien rajoittajana nähdään ennakkoluulot ja syrjintä sekä riippuvuus muista ihmisistä. YK:n yleissopimuksessa vammaisuus määritellään pitkälti vammaisuuden sosiaalisen mallin mukaan. Sen mukaan vammaisuuden tila aktivoituu siinä vaiheessa, kun vammaisen henkilö kohtaa omassa ympäristössään asenteesta johtuvia tai fyysisiä esteitä, jotka ovat esteenä hänen osallisuudelleen. (Vernerinet 2018.)

Sosiaalisen näkökulman mukaan muiden ihmisten asenne ja suhtautuminen vaikuttavat siihen, miten kehitysvammaisuus ilmenee tai näyttäytyy. Lisäksi tulee ottaa huomioon henkilön oma kokemus kehitysvammaisuudesta ja tilanteestaan. Kaiken vammakeskeisyyden takana on kuitenkin samanlainen ihminen kuin kuka tahansa muu. Kehitysvammaisen henkilön riippuvuuden muista ihmisistä aiheuttaa se, ettei yhteiskuntaa ole rakennettu kaikille ihmisille. Tämä johtaa siihen, että henkilö kohtaa arjessaan ennakkoluuloja, köyhyyttä ja ympäristön rakenteellisia esteitä. (Vernerinet 2018.)

Euroopan neuvoston internetsivuilla kerrotaan Norjan saaneen ihmisoikeuskomissaari Nils Muiznieksilta raportin, jossa Norjaa kehoitetaan tekemään muutoksia, jotta esimerkiksi kehitysvammaisten ihmisten itsemääräämisoikeus, lailliset oikeudet ja tasa-arvo toteutuisivat. Näihin tavoitteisiin voitaisiin päästä kehittämällä uusia tapoja toteuttaa tuettua päätöksentekoa yhdessä kehitysvammaisten ihmisten kanssa. (Council Of Europe 2015.) Suomessa laadittiin Ulkoministeriön koordinoimana UPR - tarkastusta varten kansallinen raportti, jossa kerrotaan perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta Suomessa. UPR (Universal Periodic Review) on työryhmän tekemä yleismaailmallinen määräaikaistarkastus ja YK:n ihmisoikeusneuvoston alainen mekanismi. Sen avulla YK pystyy tarkastelemaan jäsenmaidensa ihmisoikeuksien toteutumista ja täytäntöönpanoa. (Ulkoministeriö 2017.) Tarkastusta varten laaditussa raportissa (2017, 12—13) todetaan, että Suomessa iso osa vammaisista ihmisistä kokee edelleen syrjintää yleisesti, mutta myös esimerkiksi työnhaussa, palveluissa ja pääsyssä verkopalveluihin. YK:n jäsenvaltioiden tarkastelussa Suomelle annetuissa suosituksissa (2017, 14) keskityttiin muun muassa syrjintää ehkäisevän lainsäädännön vahvistamiseen, jotta vammaisilla henkilöillä olisi samankaltaiset mahdollisuudet esimerkiksi asumisessa ja kaupallisissa palveluissa.

Sosiaalisen näkökulman ja mallin mukaisesti yhteiskunnan vammaiselle aiheuttamien ongelmien poistamiseksi onkin esitetty poliittisia toimia henkilön itsensä muuttamisen sijaan. Vammaispoliittisten ohjelmien tavoitteena on poistaa vammaisten henkilöiden ympäristössä olevia epäkohtia, olivat ne sitten fyysisiä tai sosiaalisia. Vammaisuus on siis sosiaalisesti tuotettu tila ja syyn lisäksi myös ratkaisu siihen löytyy ympäristöstä ja sen muuttamisesta vammaisille henkilöille sopivaksi. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 11—12.)

Sosiaalista näkökulmaa sivuten olisi tärkeää huolehtia ensisijaisesti vammaisen henkilön itseluottamuksen kasvusta, pysyvistä ihmissuhteista ja hyväksytyksi tulemisesta. Ihmisen toiveet elinympäristölleen tulisi saada näkyviin, jotta vältettäisiin holhoaminen ja yhteyden menettäminen vammaisen henkilön arkipäiväisiin asioihin ja ongelmakohtiin. Tulisi löytää keinot tavoittaa niiden henkilöiden tarpeet ja ajatukset, jotka eivät niitä pysty niin tehokkaasti ilmaisemaan. (Kaski ym. 2012, 340.)

Malm, Matero, Repo ja Talvela (2004, 12) huomauttavat, että sosiaalinen näkökulma ei kuitenkaan yksinään toimi tarkasteltaessa kokonaisvaltaisesti vammaisen ihmisen elämää ja avuntarpeita. Sosiaalinen näkökulma tiputtaa keltasta ihmisen itsensä, vaikka tämän omat toiminnot vaikuttavat osaltaan hänen selviytymiseensä. Kuntoutumisen kannalta näkökulma on erityisen ongelmallinen, koska siinä ei huomioida vammaisen ihmisen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä, kuten fyysisiä ja psyykkisiä osatekijöitä. Kuntoutuakseen vammaiset ihmiset saattavat tarvita selviytymiseensä ulkopuolisen apua, johon Malmin, Materon, Revon ja Talvelan (2004) mukaan Kuntoutussäätiön tutkimusjohtaja Aila Järvikoski on esittänyt yhdistettyä mallia, jossa yksilöllinen ja sosiaalinen näkökulma kulkisivat käsi kädessä ja jossa näkyisi myös yksilön oman tahdon mukaiset asiat ja tavoitteet.

4.3 Tuen tarpeita ja mahdollisuuksia

Vernerin internetsivuilla (2018) puhutaan positiivisesta erityiskohtelusta. Kun henkilö ei vammaan ja ympäristön vaikutusten takia pysty täysipainoisesti osallistumaan yhteiskunnassa tapahtuvaan toimintaan, voidaan rajoitteita lieventää tukitoimilla, apuvälineillä tai yksinkertaisesti ympäristön esteitä purkamalla. Tukitoimilla pyritään siihen, että vammaisilla henkilöillä on yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua päätöksentekoon kuin muillakin ihmisillä. Kaski, Manninen ja Pihko (2012) kirjoittavat myös, että jo vuonna 1969 Skandinaviassa muotoiltiin vammaisen ihmisen elämän normaaliuden periaate, jonka mukaan vammaisilla henkilöillä on pääosin samankaltaiset tarpeet kuin muillakin ja mahdollisuudet näiden tarpeiden tyydyttämiseen tulee olla samat. Tarvitaan siis sekä yhdenvertaisia palveluja sekä positiivisen erityiskohtelun mukaan järjestettyjä palveluja.

Kehitysvammaisuus on suhteellisen pysyvä tila eikä sitä voida poistaa mil-lään hoitotoimenpiteillä. Kehitysvammaisen henkilön valmiuksia omassa elinympäristössään voidaan kuitenkin tukea ja lisätä sekä vahvistaa kehitysvammaisen henkilön käsitystä omista mahdollisuuksistaan sekä vammaisuuden aiheuttamista rajoituksista. Elämänhallintaa voidaan parantaa tarjoamalla monipuolisia kokemuksia, ja sellainen toiminta on tärkeää läpi elämän. Kehitysvammaiselle henkilölle on tärkeää tarjota mahdollisuuksia oppia elämänhallinnallisia taitoja esimerkiksi kodin askareisiin osallistu-malla, kohtaamalla erilaisia ihmisiä ja saamalla oikeanlaista opetusta. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 173–174.)

Kommunikoinnin tukeminen on tärkeää. Aikuisen kehitysvammaisen henkilön kommunikointitaidot saattavat vaihdella suurestikin ja on tärkeää, että henkilö saa tarvitsemaansa tukea kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen opetteluun. Yhteisössä tapahtuva kommunikointi sisältää tiettyjä sääntöjä, joiden opettelu vaatii keskustelutoverilta usein pitkäjänteisyyttä ja kiinnostusta. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 180—181.) Malm, Matero, Repo ja Talvela (2004, 403) huomauttavat, että läheisten ihmissuhteiden mahdollistaminen ja niiden ylläpitäminen on kenelle tahansa tärkeää. Tässäkin on eroja, sillä jokaisen oma persoonallisuus asettaa ehtoja sille, kenen seurassa viihtyy ja kuinka kauan.

Liikkumisen tukeminen on keskeistä. Kehitysvamma-alan tutkimusjärjestön IASSID:n mukaan samat liikuntasuositukset pätevät niin kehitysvammaisille ihmisille kuin muillekin. Liikunnan suotuisat vaikutukset ulottuvat kaikkiin ikäryhmiin. (Vernerinet 2018). Jokaiselle olisi hyvä löytää sopiva liikuntatapa ja aika, milloin liikuntaa harrastetaan. Joillakin henkilöillä saattaa toimia aamuinen kävelylenkki järven rannassa tai toinen saattaa kaivata iltoihinsa tehokkaampaa aktiviteettia. Liikuntatuokion jälkeen keskittyminen on helpompaa ja asioiden tekeminen helpottuu. (Kerola & Sipilä 2017, 99.)

Kun luodaan ja vahvistetaan kehitysvammaisen henkilön myönteistä minäkuvaa, edistetään myös hänen itsenäistymisen taitojen opettelua. Itsetuntemusta voidaan lisätä keskustelujen ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen tukemisen avulla. Subjektiuden kokemus vahvistaa itsetuntoa. Arkielämässä tulisi jatkuvasti ottaa huomioon myös yksityisyys ja yksilöllisyys jotta jokaiselle tulisi kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään ja olla aktiivinen toimija omissa asioissaan. Kehitysvammaista ihmistä voidaan ohjata ja tukea löytämään oma persoonallisuutensa ja tunnistamaan tunteita ja sen myötä ymmärtämään itseään ja toimintaansa. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 186—187, 199.) Jos henkilö esimerkiksi käyttäytyy haastavasti, on taustalla hyvin usein tunteiden ilmaisemisen vaikeutta. Kuukaan ei varmasti halua käyttäytyä niin, että joutuu ilmaisemaan itseään huutamalla tai lyömällä, joten on tärkeää yhdessä henkilön kanssa opetella tunne-elämän perusasioita. (Kerola & Sipilä 2017, 66.)

Jotta henkilö voisi toimia omassa elinympäristössään mahdollisimman jouhevasti, on tärkeää yhdessä pohtia sopimuksia ja sääntöjä, joiden puitteissa toimia. Päivittäinen struktuuri toimii hyvänä sopimuksena siitä, mitä milloinkin kuuluu tehdä. Palkitsevuuden periaate on hyvä pitää mielessä sopimuksia ja sääntöjä tehdessä. Henkilölle itselleen tulee tehdä selväksi, millaisesta toiminnasta palkitaan, jotta oikeanlaista ja hyvää toimintaa palkitaan eikä mennä päinvastaiseen suuntaan. Säännöt, sopimukset ja struktuurit tuovat arkielämään turvallisuutta ja niiden puitteissa henkilön on mahdollista toimia myös itsenäisesti. Haasteita saattaa kuitenkin tuoda se, miten esimerkiksi kehitysvammayksikön ohjaajat pitäytyvät säännöissä ja niiden noudattamisessa. (Kerola & Sipilä 2017, 97—98.)

Yhteiselämän taitojen harjoittelu, asuinympäristöstä huolehtiminen, rahan käyttö ja siihen liittyvien taitojen opettelu, toiminnallisuus ja työ- ja päivätoiminnan tarjoaminen, vapaa-ajan toiminta ja kulttuuri ovat myös asioita, joita kehitysvammaisille henkilöille tulisi tarjota myös muiden ihmisten toimesta. Toiminnallisuus ja sen vahvistaminen on erityisen tärkeää, koska kehitysvammaisilla ihmisillä on todettu olevan vähän toimintaa perheen ja asuinympäristön ulkopuolella. Myös tietoa omasta terveydestä huolehtimiseen ja seksuaalikasvatuksen tarjoaminen on tärkeää. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 202—212.)

4.4 YKS – Yksilökeskeinen elämänsuunnitelma

YKS - työskentelyn voi nimetä monella tavalla. Helin (2004) puhuu yksilökeskeisestä suunnitelmatyöskentelystä kun taas Laurén, Rajamäki ja Åby (2014) mainitsevat yksilökeskeisen elämänsuunnittelun. Työskentelyssä on kuitenkin kyse hoito-, ohjaus-, kasvatus- tai kuntoutustyöhön kuuluvasta yksilölähtöisestä työskentelystä, jossa ihmisen henkilökohtaiseen elämään kuuluvat asiat sekä toiveet ja tulevaisuuden haaveet otetaan tarkemmin huomioon. Tavoitteena on kuulla ja kuunnella ihmistä paremmin. Jotta työskentely olisi kokonaisvaltaista ja kattavaa, otetaan siinä huomioon myös yhteisö, jonka jäsen ihminen on. (Helin 2004.)

Ihmisen osallisuus itselleen tärkeään toimintaan ja päätöksentekoon koetaan YKS – työskentelyssä olennaiseksi. Työskentelyyn sisältyy lähestymistapoja, joiden avulla etsitään keinoja ja väyliä ihmisen osallisuuden toteutumiseen. Työskentelyn perustana ovat ihmisen vahvuudet ja suunnittelu lähteekin liikkeelle ihmisen omasta halusta ja ideoista. Vaikka YKS – työskentely lähteekin liikkeelle ihmisen omista arvioista, otetaan siinä huomioon myös lähipiirin näkemykset. Kantavana ajatuksena siinä on positiivisuus ja tulevaisuuteen suuntaaminen. Ensimmäisenä askeleena käyttöön tulee ottaa yksilöön keskittyvä ajattelumalli. Siinä ihmistä arvostetaan, kuunnellaan ja opetellaan tuntemaan huomioimalla ihmisen pieniltäkin tuntuvat tarpeet. Yksilökeskeiseen ajatteluun kuuluu olennaisena asiana kokeilu ja sinnikkyys. (Laurén, Rajamäki & Åby 2014.)

Kun yksilökeskeistä elämänsuunnitelmaa aletaan työstää, on tärkeää muistaa, että ihminen itse asettaa omat tavoitteensa sekä osallistuu hänelle tärkeiden päätösten tekoon ja ammattilainen on tässä kanssakulkijana, eikä tavoitteiden asettajana tai päättäjänä. Ihmistä ei myöskään katsella diagnoosilasien läpi vaan hänet nähdään kansalaisena samaan tapaan kuin kaikki muutkin. Ammattilainen voi ajatella roolinsa mahdollistajana. Ammattilainen mahdollistaa päivän jokaisen hetken onnistumisen tunteen. Yksilökeskeinen työskentely on onnistunut silloin, kun suunnitelmaa tehneen ihmisen, hänen lähiverkoston ja ammattilaisen välillä vallitsee aito kumppanuus. (Laurén, Rajamäki & Åby 2014, 7.)

Yksilökeskeisessä suunnittelussa ylös kirjataan niitä asioita, joita ihminen haluaa itsestään ja elämästään kirjattavan ja jotka kokee tärkeiksi. Suunnitelmasta voi myös poistaa sivuja, jos suunnitelmaa tehnyt kokee sen olennaiseksi. Suunnitelmaan olisi hyvä kuitenkin kirjata ihmisen elämän tärkeät ihmiset ja joiden hän haluaa olevan suunnitelman tekemisessä mukana. Mukana suunnitelmassa voi olla harjoitteita, jotka kertovat esimerkiksi ihmisen elämänhistoriasta, viikko-ohjelmaa, asioita joista pitää ja joista ei pidä, tulevaisuuden haaveita, tuen tarpeita, huomioita siitä, miten huolehtii omasta terveydestään sekä vahvuuksia. (Harjajärvi, Heikkilä, Hintsala, Kekki, Konola, Rajalahti, Rajaniemi, Ruikkala & Väisänen n.d., 4–7.)

Yksilökeskeisen elämänsuunnitelman hyödyntäminen sopii kaikille ihmisille. Alun perin se kehitettiin kehitysvammatyöhön nuorille ja lapsille käytettäväksi, mutta nykyään menetelmää käytetään jossain muodossa monellakin alalla, kuten ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Organisaatioiden työntekijät voivat käyttää sitä oman työn kehittämiseksi ja se on oiva työväline myös työyhteisön kehittämiseksi. (Laurén ym. 2014, 10.) Organisaatiot ovat kehitelleet yksilöllisestä elämänsuunnitelmasta omia sovelluksiaan tarpeisiinsa sopiviksi, joten erilaisia suunnitelmia on niin monta erilaista kuin sen käyttäjiäkin on.

Laurén, Rajamäki ja Åby (2014, 11) kertovat, että yksilökeskeisen suunnitelman käyttämistä voidaan perustella kehittymisen, kehittämisen ja oppimisen mahdollistamisen näkökulmista. Työskentelyn tuloksena sitä tekeväälle ihmiselle syntyy myönteinen kokemus itsestään vahvuuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin keskittymällä. Osallisuuden kokemus saadaan ihmisen oman näkökulman hyödyntämisen kautta. Työskentelyyn ei kuulu oletukset tai ennakkoluulot ja työskentely tuntuu sitä tekeväälle todelliselta, koska siinä keskitytään tavoitettavissa oleviin asioihin ja niille asetetaan tavoitteet ja keinot, joilla niihin päästään. Suunnitelman tekemisen myötä ihminen oppii uutta itsestään ja toisista eikä ajatusten muuttuminenkaan ole mahdotonta.

Työskentelystä yksilöllisten elämänsuunnitelmien parissa on hyötyä myös ihmisen omaisille. Myös omaiset oppivat läheisestään uutta, mutta saavat vahvistuksia omille ajatuksilleen. Omaisten ottaminen mukaan työskentelyyn saa aikaan myös heille tunteen, että he ovat työskentelyssä tärkeässä asemassa. Samalla usko ja luottamus ammattilaisiin vahvistuvat kun heidän läheistään kuunnellaan aidosti ja kunnioittaen. Yksilöllinen elämänsuunnitelma on myös turvana sitä tekeväälle sekä hänen omaisilleen. Siihen voidaan esimerkiksi vedota, jos epäillään, ettei heidän läheisensä saa tarvitsemaansa palvelua ammattilaisten taholta. (Laurén, Rajamäki & Åby 2014, 13.)

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Luvussa kuvailen opinnäytetyöprosessini alkuvaiheen suunnittelusta lopun tuotokseen ja pohdintaan. Olen pitänyt prosessista opinnäytetyöpäiväkirjaa, joten minun on helppo palata prosessin alkuaikoihin. Vilkka ja Airaksinen (2003, 20) painottavat, että on tärkeää kirjata päiväkirjaan kaikki pohdinnat aiheen valinnasta ja ideoinnista sekä käännekohtat ja muutokset. Näin olen pyrkinyt tekemäänkin, jotta prosessin kokonaisvaltainen pohdinta tulisi esiin. Kerron ensin prosessin kokonaisvaltaisesta läpiviennistä ja kokoamisesta sekä keskityn pohtimaan eettisiä kysymyksiä työkirjan suunnittelussa. Viimeisenä syvennyn avaamaan harjoitteita ja mitä oivalluksia sekä johtopäätöksiä olen niistä tehnyt.

5.1 Suunnittelu

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi oikeastaan jo kesällä 2017. Minulle oli selvää, että haluan tehdä opinnäytetyön kehitysvammaisten ihmisten parissa ja yhdistää heidän kanssaan tehtävän työn jotenkin luontolähtöiseen toimintaan. Yhtälö oli niin sanotusti melko luonnollinen, koska työpaikallani luontolähtöisyys on yksi peruslähtökohdista kehitysvammaisten kanssa tehtävässä työssä. Olen aina pitänyt kirjoittamisesta ja perusteellisesta tutkimisesta, mutta en kuitenkaan nähnyt tutkimuksellista opinnäytetyötä vaihtoehtona omalle työlleni. Halusin opinnäytetyön tuotokseksi jotakin konkreettista ja näkyvää, sillä halusin tuoda asiantuntevaa ja monipuolista kehitysvammaistyötä näkyvämmäksi seutukunnallani.

Pohdimme yhdessä työelämän ohjaajieni kanssa opinnäytetyöni muotoa ja toteutusta. He esittivät idean, että Lindabella Oy tilaisi minulta opinnäytetyönä tehtävän työkirjan, jossa olevien harjoitteiden avulla eri asiakasryhmien yksilökeskeisiin elämänsuunnitelmiin saataisiin kirjattua luonnosta kertova osuus. Esitin idean tammikuun lopussa opinnäytetyöryhmässäni ja ohjaajani ehdotti, että voisin suorittaa opinnäytetyöni toimintatutkimuksena, jossa tutkisin luontolähtöisyyden käyttämistä asiakasryhmän parissa, jossa työtäni teen. Tekisin heidän yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien oheen luonto-osuudet valmiiksi.

Opinnäytetyön muoto ja tarkoitus muuttuivat ja tarkentuivat hieman. Tavoitteena olisi muodostaa työkirja, jonka avulla asiakkaiden, muidenkin kuin kehitysvammaisten, yksilökeskeisten suunnitelmien oheen saisi tehtyä luonto-osuudet. Opinnäytetyön raportissa keskittyisin selostamaan prosessia ja arvioimaan sitä.

Aloin suunnitella työkirjani toteutusta ja aikataulua. Minulla oli ajatus, että haluaisin käyttää työkirjan tekemiseen tarpeeksi aikaa, jotta työkirjasta tulisi monipuolinen ja pääsisin testaamaan mahdollisimman monia harjoitteita käytännössä. Sovimme työelämän ohjaajieni kanssa, että voisin tes-

tata eri harjoitteita Lindabellän asukkaiden kanssa ja pitää palavereja muiden työntekijöiden kanssa. Voisin myös heidän kanssaan testata ja keskustella eri harjoitteista, jolloin mahdollisimman moni työyhteisöstä pääsisi vaikuttamaan työkirjan tekoon. Näin työkirjasta tulisi työyhteisön yhdessä tekemä ja asukkaillekin tulisi tunne, että heitä on kuultu. Vilén, Leppämäki ja Ekström (2008, 62) kertovat, että kuulluksi tulemistakin on myös se, että jokaisen itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ja toiveitaan otetaan huomioon mahdollisimman monipuolisesti. Tämä on ollut kantavana ajatuksena läpi työkirjan tekoprosessin ja halusin kunnioittaa kaikenlaisia mielipiteitä prosessin aikana.

Yhteen asiaan halusin erityisesti perehtyä yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien mukaisesti: millaisia omia tarpeita asiakkailla on ja miten ne saadaan aidosti esiin ilman ulkopuolista ohjailua. Kaski, Manninen ja Pihko (2012, 340) mainitsevat myös, että aina ei tiedetä, millaisia vaatimuksia kehitysvammaiset haluaisivat itse asettaa omalle elinympäristölleen. Tähän erityisesti halusin kiinnittää huomiota työkirjan tekemisessä eli että jokainen osaisi, pystyisi ja uskaltaisi avata mielipiteitään ja vaatimuksiaan siitä ympäristöstä jossa he toimivat ja haluaisivat toimia.

En heti alussa tiennyt, tulisiko työkirjasta niin yleinen, etten suuntaisi sitä kehitysvammaisille henkilöille käytettäväksi vai kohdentaisinko harjoitteet suoraan kehitysvammaisille henkilöille. Selvää oli, että opinnäytetyöni teoriapohjana halusin käyttää luontolähtöistä toimintaa ja Green care -toimintaa sekä tietoa yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien käytöstä. Pian teorian kirjoittamisen aloittamisen jälkeen varmistuin siitä, että koska teen työkirjaa kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa ja he ovat olennaisessa roolissa opinnäytetyöni tekemisessä, niin haluan keskittyä teoriapohjassa ja sitä myöden myös työkirjan harjoitteissa kehitysvammaisuuteen ja suunnata työkirjan harjoitteet heille.

Aikataulun pohtiminen oli melko olennaista opinnäytetyöni valmistumisen kannalta, koska siinä on mukana melko monta tahoa ja osasta. En aikataulua suunnitelllessani helmikuun puolivälissä 2018 vielä tiennyt, koska väliseminaarini tulisi olemaan, mutta arvioni oli, että huhtikuun alkupuolella. Päätin, että alan heti kirjoittaa teoriapohjaa, ja suunnitella pikkuhiljaa tapaamisia asukkaiden ja työntekijöiden kanssa työkirjan materiaalin testaamiseksi. Tiesin, että itseäni helpottaisi ajatus, että olisin kirjoittanut teoriapohjaa mahdollisimman pitkälle ennen kuin siirtyisin toiminnalliseen osuuteen. Olin myös varma, että minun täytyisi sietää keskeneräisyyttä ja epävarmuutta jatkosta, koska Lindabellänkin päivärytmi on tietynlainen ja halusin mukauttaa omat aikatauluni mahdollisimman joustavasti siihen.

Sovimme alussa työelämän ohjaajieni kanssa, että työkirjani painatettaisiin kirjasen muotoon. Silloin se olisi helposti hyödynnettävissä ja sieltä olisi helppo tarkistaa jokin kohta, joka mietityttää. Työkirja säilyisi toki sähköisenäkin Lindabellän käytössä, joten se olisi helposti muokattavissa jokaisen omiin tarpeisiin sopivaksi. Saisin tähän apua ohjaajiltani, joilla oli jo

tiedossa muutama paikka, jossa painattaminen tai tulostaminen kirjasen muotoon onnistuisi.

5.1.1 Eettistä pohdintaa suunnittelun rinnalla

Ammattieettinen pohdinta on hyvä työkalu asiakkaan suojaamiseen ja erilaisten ongelmallisten tilanteiden reflektointiin ja ratkaisuun. Pohdinta on erityisen tärkeää sosiaalialalla, sillä työssä ammattilaiset ovat tekemisissä asiakkaiden kanssa, jotka ovat usein jollain tavalla ammattilaisten avusta riippuvaisia. Valta-asettelu on myös huomioitava, kun arvioidaan asiakkaiden avun tarvetta. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 412.)

Malm, Matero, Repo ja Talvela (2004, 412) korostavat myös, että on tärkeää pitää mielessä se käsitys ihmisestä, jossa hänellä nähdään olevan mahdollisuuksia inhimillisen kasvun saavuttamiseen. Jokainen ihminen pyrkii mahdollisimman mielekkääseen elämään ja ovat aktiivisia oman elämänsä toimijoita ja vaikuttajia. Asiakkaiden asioissa liikkeelle tulee lähteä voimavaroista ja myönteisistä näkökulmista, muttei tule kuitenkaan unohtaa ongelmallisiksi tai vaikeiksi koettuja asioita.

Työkirjan kokoamisen suunnittelun aikana pohdin paljon sitä, miten pystyn saamaan asukkaidemme mielipiteet esille aidosti ilman, että vaikuttaisin itse heidän sanomisiinsa mitenkään. Pyrin suunnittelemaan harjoitteiden testaamistilanteet niin, että asukkaat pystyvät itse vaikuttamaan niihin mahdollisimman paljon, mutta niin, että toteuttaminen on kyseessä olevissa olosuhteissa mahdollista. Ajattelin myös, että jotta työkirjan harjoitteista tulisi mahdollisimman kokonaisvaltaisesti asiakkaiden elämää tarkasteleva kokonaisuus, tulisi siinä ottaa huomioon ensisijaisesti myönteiset asiat, mutta keskittyä kuuntelemaan asiakkaiden negatiiviseksi kokeimia asioita. Näin asiakas ei kokisi, että negatiivisia asioita tai tunteita ei saa ilmaista.

On monta eri tapaa pohtia eettisiä kysymyksiä sosiaalialan työssä. Joskus joutuu pohtimaan asiakkaan ja yhteiskunnan etua rinnakkain. Lähtökohta ja periaate on, että asiakkaan asiat ovat aina etusijalla. Harvoin tämäkään on yksinkertaista, sillä ammattilaisten tulee toimia annettujen resurssien puitteissa ja toisaalta asetettava asiakas etusijalle. Mutta on tärkeää tuoda asiakkaan tilanteessa olevat epäkohdat yhteiskunnan taholta esille. (Malm ym. 2004, 413.) Perustavana ajatuksena ja lähtökohtana työkirjan kokoamisessa olikin, että pyrkisin saamaan asukkaillemme tunteen siitä, että heidän oma mielipiteensä otetaan aidosti huomioon. He olisivat oman luontosuhteensa asiantuntijoita, eikä kukaan muu voisi sanella tai määrätä heidän luontosuhteensa asioita ulkopuolelta.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n ammattieettinen lautakunta on tehnyt sosiaalialalle omat ammattieettiset ohjeet. Niissä puhutaan muun muassa asiakassuhteen luottamuksellisuudesta, salassapitovelvollisuudesta ja yksityisyydensuojasta. (Talentia ry:n ammattieettinen lautakunta 2017, 38–41.) Pidän erittäin tärkeänä, että työkirjan

kokoaminen tapahtuu eettisten periaatteiden mukaisesti luottamuksellisesti ja niin, että työkirjan kokoamiseen osallistuneet voisivat luottaa siihen, ettei heidän henkilöllisyytensä opinnäytetyöni raportissa paljastu. Kysyisin asukkailta ja työkirjan kokoamiseen osallistuneilta henkilöiltä suostumuksen kirjallisena havaintojeni käyttämiseen opinnäytetyössäni anonyymisti. Huolehtisin myös, että minulla on lupa kaikilta osallistujilta siihen, että voin tallentaa harjoitteita tarvittaessa äänitallenteina ja kuvina käyttööni muistiinpanoja varten. Kaikki äänitallenteet poistaisin myöhemmin. Kuvia voisin käyttää opinnäytetyön raportissa niin, että niistä ei pysyisi ketään tunnistamaan. Suostumuslomake on tämän raportin liitteenä numero 1.

Talentia ry:n ammattieettisen lautakunnan ohjeiden mukaan (2017, 40–41) luottamuksellisuutta asiakassuhteessa on myös se, miten asiakkaaseen suhtautuu ja miten hänestä puhuu muiden työntekijöiden kuullen. Huumoria voi käyttää asiakastilanteissa, mutta on syytä miettiä tarkkaan mihin tilanteisiin se sopii ja mihin ei. Itselleni oli keskeistä jo suunnitteluvaiheessa se, että työkirjan kokoamisessa tullaan etenemään asiakas edellä ja kohtelemaan heitä ja heidän mielipiteitään kunnioittavasti. Vähättelevä asenne ei tulisi kuulumaan työkirjan kokoamisen periaatteisiin.

5.2 Toteutus

Aloitin prosessin kirjoittamalla teoriaa ja tietoperustaa. Tutkimussuunnitelmaseminaarin lähestyessä päätin, että kirjoitan tietoperustaa niin pitkälle kuin ehtisin. Pidin koko ajan mielessäni myös sen, että tietoperusta on toki tärkeä myös toiminnallisissa opinnäytetöissä, mutta vielä olennaisempaa on aikanaan prosessin kuvauksen kirjoittaminen. Tutustuin myös aikaisempiin opinnäytetöihin, joissa oli käytetty samaa toteutustapaa. Aloitin tietoperustan kirjoittamisen luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luontolähtöisestä toiminnasta, koska se oli mielestäni luonteva aihe aloittaa ja muodostaa mielikuvia tulevista kappaleista.

Merkitsin kirjoista paljon sivuja muistiin, jotta minun olisi myöhemmin helppo palata aiheeseen. Löysin paljon hyviä vinkkejä työkirjan harjoitteisiin, joista voisin muokata sopivia omaan tarkoitukseeni. Minulla oli tutkimussuunnitelmaseminaari 19.2, joten ei ollut mennyt kuukauttakaan siitä, kun ensimmäisen kerran tämän projektin aikana kävin opinnäytetyöryhmän tapaamisessa. Hain tutkimuslupaa ja aloin toden teolla miettimään materiaalin ja tiedon keräystapaa. Ohjaava opettajani kehotti minua tekemään hyvän aikataulun, koska väliseminaarini olisi jo 16.4.

Kävin maaliskuun alussa työpaikalla ehdottamassa aikoja kalenteriin palaverieja varten, joissa voisimme pohtia työkirjan harjoitteita. Kirjasin myös kalenteriin, koska olen tulossa asukkaiden kanssa testaamaan harjoitteita. Kokoonnuimme yhdessä työntekijöiden ja asukkaiden kanssa maaliskuun alkupuolella ensimmäisen kerran, jolloin pidin alustuksen ja kertauksen siitä, mitä opinnäytetyöprosessini pitää sisällään. Olin aiemmin jättänyt

työntekijöille pyynnön, että he miettivätkin etukäteen sellaisia asioita, joita pitää ottaa huomioon asukkaidemme kanssa kommunikoidessa ja joita voisi siis soveltaa myös työkirjan huomioiksi. Kertasin myös asukkaille, että mitä tulee tapahtumaan seuraavien viikkojen aikana ja miksi tällaista työtä tehdään. Asukkaat alkoivat innoissaan jo kertoa omista luontotottumuksistaan ja -mieltymyksistään. Työntekijöiden keskuudesta nousi huomioita kuvien ja videoiden käytöstä. Pohdittiin, että joissain tapauksissa kuvien käyttö on hyvä apuväline. Hymynaamojen käytöstä tunnetilojen ja mieltymysten ilmaisussa nousi esiin se, että hymynaamoja kannattaa olla asiakkaalla valittavana mahdollisimman vähän, jotta hämäännystä ei aiheudu liiallisesta vaihtoehtojen määrästä.

5.2.1 Harjoitteiden testaamiskerrat

Mietin aina ennen jokaista luontohetkeä valmiiksi harjoitteita, joita voimme kokeilla, mutta jätin tilaa myös inspiraatiolle. Perjantaina 9.3. kävin testaamassa harjoitteita ensimmäisen asukkaan kanssa. Halusin alusta lähtien olla kunnioittava ja avoin asukkaan mielipiteille siitä, mihin he haluavat suunnata luontohetkinämme, toki niin, että ne olisivat sillä hetkellä toteutettavissa. Kysyin, että mihin hän haluaisi lähteä ulkoilemaan, niin menimme Torronsuon kansallispuistoon. Testasimme siellä muutamaa harjoitetta ja kirjasin kaiken ylös vihkooni. Pyrin kirjaamaan myös havaitsemiani tunnelmia ja tunteita ja avaamaan niitä asukkaan kanssa. Vietimme luonnossa noin tunnin, jonka aikana kuljimme pitkin pitkospuita ja kiipesimme näkötorniin.

Seuraavalla viikolla vein toisen asukkaan luontoon. Hän halusi suunnata Hämeen luontokeskukselle, joten lähdimme sinne. Eläinnäyttely oli siirretty pois, joten emme voineet kokeilla kaikkia harjoitteita, joita olin miettinyt. Pääsimme kuitenkin kävelemään luontokeskuksen ympäristöön noin puoleksi tunniksi ja kokeilemaan muutamaa harjoitetta. Kun tulimme takaisin Lindabellaa, tein työntekijöiden huoneen seinälle pahvista suuren puun. Olin käynyt aiemmin ostamassa tarvittavia välineitä kirjakaupasta. Puuhun kiinnitin neljä oksaa ja niihin lehtiä. Oksat kuvastivat tulevan työkirjan eri osioiden nimiä ja lehdet harjoitteita. Puuhun saisi lisätä jokainen työntekijä harjoitteita, joita tulee mieleen. Toinen työelämän ohjaajistani kertoi minulle tästä tavasta jäsentää konkreettisesti työkirjaan tulevia harjoitteita ja niiden järjestystä. Puu olisi myös hyvä keino työntekijöiden saada ajatuksensa ja ideansa näkyville.

Maaliskuun loppupuolella aloitin palautelomakkeen tekemistä. Sovin myös viestipalvelun välityksellä seuraavan viikon luontoretkestä, johon osallistuisivat työelämän ohjaajani yhdessä poikansa kanssa, Lindabellasta seitsemän asukasta ja lisäksi kaksi työntekijää. Halusin kokeilla myös ryhmän läsnä ollessa suorittaa harjoitteita, jotka jokainen kuitenkin teki itselleen. Helinin (2004) mukaan yksilöt ovat jonkin yhteisön jäseniä ja yksilökeskeisiä suunnitelmia tehdessä tulisi huomioida yhteisöllisyys ja sen merkitys yksilölle.

Kävin edellisen päivän aamuna Lindabellassa sopimassa seuraavan päivän metsäretkestämme. Sovimme, että otamme mukaan makkaraa ja juotavaa ja lähtisimme lounaan jälkeen matkaan. Olin aiemmin monesti kuullut asukkailta toiveita laavuretkestä, jolloin voisi paistaa myös makkaraa. Paikaksi valikoitui Saaren Kansanpuiston laavu, sillä sinne kaikki pystyisivät kävelemään parkkipaikalta. Kävin etukäteen tarkistamassa reitin, jotta kulku olisi mahdollisimman esteetöntä.

Minulla oli mukana muistiinpanovälineet ja suostumuslomakkeet siihen, että voisin käyttää oivalluksia ja yhdessä pohtimiamme asioita opinnäytetyöni tekemiseen. Minulla oli kommunikoinnin helpottamiseksi kuvia mukana. Sain kaikilta allekirjoitukset suostumuslomakkeisiin. Retkipäivänä valmistelin yhdessä asukkaiden kanssa retkitavarat valmiiksi reppuun. Varmistimme, että kaikilla on säänmukaiset vaatteet päällä. Parkkipaikalta oli laavulle matkaa hieman päälle kilometri ja osa polusta oli metsäisempää, mutta pääsimme hyvin perille. Sytytimme perillä nuotion ja teimme muutaman harjoitteen. Tunnelma oli rento ja iloinen. Aikaa retkeen meni kokonaisuudessaan kolme tuntia.

Muutaman päivän päästä kävin vielä kahden muun asukkaan kanssa erikseen läpi harjoitteita. Olimme sisätiloissa ja näissä harjoitteissa testasin kuvien ja symbolien käyttöä paperilta ja tietokoneen näytöltä, ja ne toimivat melko hyvin. Asukkaat tekivät harjoitteita mielellään.

6 VALMIIN TUOTOKSEN ESITTELY

Tässä luvussa esittelen työkirjan harjoitteet ja periaatteet. Kerron, miten ja miksi mitäkin harjoitetta on testattu ja mitä havaintoja olen tehnyt niistä. Koetan valottaa työkirjassa tehtyjä ratkaisuja mahdollisimman monipuolisesti, jotta sitä käyttäville ei jäisi epäselvyyttä harjoitteiden tarkoituksesta tai tavoitteista.

6.1 Työkirjan kokoamisen periaatteita

Työkirjan nimeksi valikoitui Minun luontoni. Se kuvaa kokonaisuudessaan työkirjan tavoitteen: saada selville jokaisen sitä käyttävän oma näkemys siitä, mikä on juuri hänen luontonsa. Käytän tekstissä pelkästään sanaa työkirja, jotta tekstistä ei tulisi liian puuromaista ja sekavaa. Osa työkirjan harjoitteista päättyi sen sivuille työntekijöiden ja työelämän ohjaajieni kanssa käymistä keskusteluista, osaa testasin käytännössä ja osan muokasin Minun suunnitelmani -vihkosta (Harjajärvi, Heikkilä, Hintsala, Kekki, Konola, Rajalahti, Rajaniemi, Ruikkala & Väisänen n.d.) luontoaiheeseen sopivaksi. Esittelen harjoitteet siinä järjestyksessä kun ne esiintyvät työkirjassakin.

Kansilehden jälkeen on lyhyet alkusanat työkirjaa käyttävälle ja ne on kirjoitettu selkeällä kielellä. Seuraavaksi tulee sisällysluettelo, jonka avulla on helppo etsiä oikea kohta työkirjasta. Työkirjan alussa on Terveiset -teksti, jolla haluan kertoa lyhyesti työkirjan muotoutumisesta, tarkoituksesta ja tavoitteista. Haluan avata työkirjaa käyttävälle niitä periaatteita ja innostuksen lähteitä, joista opinnäytetyöni on lähtenyt käyntiin. Teksti osoittaa tekijän kiinnostuksen ja innostuksen asiaan ja toimii ikään kuin sisäänheittäjänä työkirjan harjoitteisiin. Tekstin lopussa ovat kiitossanat työkirjan tekoprosessissa mukana olleille.

Harjoitteet on kirjoitettu selkeällä ja helposti luettavalla tekstillä ja on tarkoitettu niin, että asiakas voi täyttää työkirjaa joko itse tai jonkun läheisen ihmisen kanssa. Kuvituksen olen pitänyt selkeänä, jotta työkirjaa olisi helppo lukea ilman hämääviä ja ajatuksia mahdollisesti sekoittavia kuvia. Harjoitteet on jaettu neljään osaan niiden aiheiden mukaan. Terveiset -teksti toimii lyhyenä ohjeistuksena harjoitteiden tekemiselle, mutta halusin jokaisen harjoitteen yhteyteen kirjata erikseen vinkkejä ja ohjeita tueksi harjoitteita tekeväälle. Näin vinkit tulisivat helpommin löydetyiksi ja työkirjan käyttäminen olisi helppoa. Harjoitteiden täyttämiseen on varattu runsaasti tilaa, jotta kaikki tarvittava saadaan kirjattua ylös.

Vaikka harjoitteet on suunnattu kehitysvammaisille ihmisille täytettäväksi, niin tarkoitus oli muodostaa työkirja, jonka harjoitteita voi sellaisenaan tai pienin muutoksin käyttää vaikka mielenterveyskuntoutujien kanssa. Työkirja on painetussa muodossa ja työn tilaajalla myös sähköisenä versiona käytössä. Työkirjan etukansi on tämän raportin liitteenä numero 2, työkirjan sisällysluettelo liitteenä numero 3 ja esimerkkiharjoite ”Luonnontarinarapuu” työkirjasta on tämän raportin liitteenä numero 4.

Harjoitteiden jälkeen on ”Ohjeita ja vinkkejä työntekijälle” -osio, johon halusin koota ohjeita ja työkaluja työntekijöiden käyttöön, jotta he pystyisivät parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan asiakkaita harjoitteiden käytössä. Ohjeet koostuvat pääosin omista havainnoista työkirjan koostamisen aikana ja keskusteluista työkaverieni ja työelämän ohjaajieni kanssa. Siellä on vinkkejä esimerkiksi kuvien ja piirtämisen käyttämisestä kommunikoinnin tukena. Papunetin internetsivuilla (2017) puhutaan yhteyden löytämisestä toiseen ihmiseen ja että on tärkeää antaa keskustelukumppanille kokemus siitä, että sinä osoitat kiinnostusta ja omaa aikaasi vuorovaikutukseen. Ammattimaista työtapaa osoittaa kunnioittava ja toisen huomioiminen tarpeiden vaatimalla tavalla myös vuorovaikutustilanteissa. Vinkkiosion jälkeen on asiakkaalle, työntekijälle sekä läheiselle oma lomake työkirjan käyttämisen aikaansaamien muutosten seurantaan. Työkirjan loppuun on koottu vielä muita aktiviteetteja luonnossa oleskeluun ja sinne on voi lisätä myös omia harjoitteitaan.

Kantavana ajatuksena läpi työkirjan kokoamisen oli myönteinen ja vahvuuksia tukeva ote. Vaikka niihin keskittyminen onkin olennaista, on asiak-

kaan kannalta tarkoituksenmukaista, jos hän saa kertoa omista pelon kohteistaan hänen kanssaan työtä tekeville tai läheisille. Luontolähtöistä toimintaa käyttävien tahojen on hyvä tiedostaa ja välttää niitä tilanteita, että asiakas viedään luonnossa johonkin sellaiseen paikkaan, josta hän ei pidä tai jota hän pelkää. Tällöin saatetaan asiakkaan luontosuhteen vahvistamisessa mennä taaksepäin. Toisaalta, asioista kannattaa asiakkaan kanssa puhua avoimesti ja kysyä, voiko näille peloille tehdä jotakin ja tarjota mahdollisuutta tukeen kohdata niitä yhdessä.

6.2 Työkirjan harjoitteet

Osiot jakaantuvat niin, että ensimmäisessä on harjoitteita, joista selviää mistä asiakkaat pitävät ja toisen osion harjoitteet keskittyvät saamaan selville mieluista tekemistä luonnossa. Kolmannessa osiossa harjoitteiden avulla selvitetään tuen tarpeita sekä asioita, joista asiakkaat eivät pidä ja viimeinen ja neljäs osio keskittyy unelmiin ja tavoitteisiin.

Ensimmäinen harjoite on nimeltään **”Suosikkipuu”**. Siinä kehoitetaan etsimään sellainen puu, josta pitää tai joka jollakin tavalla vetoaa tekijään. Harjoitteen tavoitteena on selvittää, minkälaisen puun läheisyydessä tekijä viihtyy ja miksi. Jos tekijä valitsee suosikkipuukseen vaikkapa jyrkän kuusen, ja kertoo lapsuudessaan leikkineensä sellaisen juurella kesäisin, on jo saatu selville valtavasti asioita. Puu voi edustaa ihmisille eri asioita ja niitä on hedelmällistä käyttää työssä hyödyksi, kun pohditaan luontolähtöisen toiminnan tai metsäretken tavoitteita. Tähän yksi asukas osasi heti nimetä suosikkipuunsa, toinen kertoi suosikkipuukseen koivun, mutta meni kuitenkin kuusen luo. Onkin hyvä pohtia asiakkaiden ääneen sanomia asioita suhteessa heidän käyttäytymiseensä.

Seuraava harjoite on **”Suosikkimaisema”**. Perustava ajatus harjoitukselle on, että saataisiin selville voimaa antavat maisemat, jotta niitä voitaisiin hyödyntää asiakkaan kanssa tehtävässä työssä. Lähipiirinkin on hyödyllistä tietää tämä, jotta he voivat osaltaan tukea ja ohjata läheistään eteenpäin. Tässä harjoituksessa tulee olla tarkkana turvallisuuden kanssa, etenkin, jos on vähänkään epävarmuutta siitä, osaako harjoitteen tekijä kulkea ja suunnistaa luonnossa itseksensä. Eräs asukas kertoi ollessamme Torronsuolla, että tänne häntä vetää suon ainutlaatuinen puusto, metsä ja suoalue itsessään. Asukkaiden ja työntekijöiden yhteisellä metsäretkellä teimme tämän harjoitteen ja suosikkimaisema oli jokaisella erilainen: joku piti suuren männyn läheisyydestä ja lähellä siintävän kallion jyrkyydestä ja pysyvyydestä, joku taas vesielementin läheisyydestä. Eräs harjoitteen tekijä näki lähistöllä kaarevan koivun, joka kaartui toisen takaa kauniisti, ja pohti, mikä tähän merkitys tuolla asetelmalla onkaan.

Samaan pyritään seuraavallakin harjoitteella, **”Suosikkimetsän”** avulla, mutta näissä kahdessa on kuitenkin selvä ero ja molemmat ovat tarpeellisia: suosikkimaisema voi koostua luonnossa yleisesti mistä vain, eikä siihen välttämättä kuulu metsät ollenkaan. Suosikkimetsä on spesifimpi harjoite

ja on hyvä selvittää silloin, kun esimerkiksi retket tai käynnit luonnossa kohdistuvat vahvasti metsäisiin maisemiin. Työkirjan täyttäjä voi vaikuttaa siihen, minkälaisessa luonnossa hän kulkee. Tässäkin asukas osasi nimetä suosikkimetsäkseen havumetsän, mutta kuvaili sen jälkeen sekametsän ja kehui sitä kauniiksi. Huomasin myös, että muiden sanomiset ja mielipiteet saattoivat vaikuttaa toisen asukkaan mielipiteisiin ja sanomisiin. Tässäkin tulee olla tarkkana, että tarvittaessa tekee tietyt harjoitteet asukkaan kanssa yksilöllisesti tai vähän sivummassa muista.

”Suosikkivuodenaika” – ja **”Suosikkielementti”** -harjoitteet kertovat lisää asiakkaiden mieltymyksistä luonnon suhteen. Luontoa voi käyttää monipuolisesti ja onkin hyvä tietää, minkä elementin parissa asiakas viihtyy ja missä ei. Esimerkiksi vesi elementtinä on täysin erilainen kuin maa ja niissä tapahtuvat aktiviteetitkin luonnollisesti erilaisia. Vesi nousi melko korkealle monen suosikkielementeissä. Perusteluiksi kerrottiin muun muassa kalastus tai lauttailu kesäisin. Osan kohdalla täytyi enemmän kertoa esimerkiksi siitä, miten tulta voi elementtinä vaikkapa hyödyntää tai mitä vesi elementtinä tarkoittaa. Näitä harjoitteita kokeilin erään asukkaan kanssa myös kuvien ja hymynaamojen avulla.

”Suosikkieläin” -harjoite on oivallinen työväline selvittää, minkä eläimen luokse kannattaa asiakkaiden kanssa tehdä vierailuja ja mihin ei. Eläimet vaikuttavat ihmisiin voimakkaasti ja ovat hyviä apulaisia sosiaalialankin työssä. Seuraava harjoite, **”Miten luonto sinuun vaikuttaa?”**, on tärkeä tiedonlähde. Tässä harjoituksessa kannattaa käyttää hymynaamoja, jos asiakas ei muuten osaa tai pysty kertomaan luonnon vaikutuksia. Huomasin, että monelle asukkaalle, jolta tätä tiedustelin retkiemme päätteeksi, luonnon vaikutus oli rauhoittava ja saa ajatukset muualle stressaavista asioista. Jos asukas ei osannut sanallisesti kuvata juuri sitä tunnetilaa, jonka luonto sai hänessä aikaan, kommentit olivat kuitenkin joka kerta myönteisiä, kuten ”täällä on kivaa!” tai ”hieno maisema”.

”Mitä kuulet?” ja **”Mitä näet?”** ovat harjoituksia, jotka informatiivisuutensa lisäksi virkistävät asiakkaiden aisteja ja auttavat asiakasta harjoittelemaan yhteen asiaan keskittymistä sekä rauhoittumista. Usein se, mitä ensimmäisenä havaitsemme, kertoo meistä ja luontomieltymyksistämme paljon. Joko niin, että havaitsemme ensin asioita, jotka miellyttävät meitä tai asioita, jotka ovat jotenkin häiritseviä. Huomasin, että toinen asukas kertoi hyvinkin yksityiskohtaisia asioita, joita näki ensimmäisenä maisemassa kuten esimerkiksi harmaita käpyjä ja suopursuja, kun taas toinen kuvaili suurempia kokonaisuuksia kuten lumista maisemaa.

Seuraavassa osiossa selvitetään harjoitteiden avulla niitä asioita, joita asiakkaat tykkäävät luonnossa tehdä. **”Mitä haluan tehdä”** ja **”Vahvuuteni”** ovat harjoitteita, jotka linkittyvät hyvin yhteen ja täydentävät toisiaan. Usein sellaiset asiat, joita ihminen tekee mieluusti, ovat myös samalla vahvuuksia. Tämän huomasin tätä harjoitetta tehdessäni muutaman asukkaan kanssa. Toiminta, jota asiakkaat tekevät mielellään eri vuodenaikoina, on

hyvää tietoa vaikkapa asumisyksiköille, jotka haluavat kannustaa ja tukea asiakkaitaan heidän harrastuksissaan. Huomasin, että monesti se vuoden-aika josta asukas ei pitänyt, liittyi siihen, että kyseisenä ajankohtana ei pystynyt harrastamaan jotakin mieluista. Eräs asukas kertoi pyöräilyn olevan hänelle tärkeää ja koska talvella ei voi pyöräillä, niin hän ei pidä siitä vuodenajasta.

”Maistelua”-harjoite selvittää asiakkaiden makumieltymyksiä luonnossa. Se on myös hyvä väline asiakkaalle tutustua uusiin makuihin, vaikka se saattaisikin aluksi tuntua kummalliselta. Samalla luonto tulee tutummaksi, kun sitä hyödynnetään ravinnon saamisen kautta. Tässä ohjaajan apu on olennaista turvallisuuden kannalta: ohjaaja voi kertoa, näyttää ja varoittaa asiakasta sellaisista kasveista, joita esimerkiksi myrkyllisyytensä vuoksi ei saa maistaa. **”Taideteos”** -harjoite saattaa kertoa asiakkaalle itselleenkin uusia asioita itsestään ja mistä luonnossa pitää. Harjoitteessa on tarkoitus kerätä luonnon materiaaleja ja tehdä niistä yhdessä taideteos. Ne asiat, joita asiakas luonnosta kerää, osoittavat hänen mieltymyksensä eri asioihin. **”Luontoviikko”** -harjoitteessa asiakas saa kerätä yhteen taulukkoon sellaisia asioita, joita haluaisi minäkin viikonpäivänä tehdä. Tämä jäsentää myös asiakkaan omaa viikkorytmiä ja auttaa myös työntekijöitä organisoimaan toimintaa.

Seuraavassa osiossa selvitetään asiakkaan itse tunnistamia tuen tarpeita ja kehittämisen kohteita. **”En pidä”**-, **”En halua tehdä”**-, ja **”Mitä pelkään”** -harjoitteet ovat tärkeitä tietoja sekä työntekijöille että asiakkaan läheisille. Ne ovat hyviä keskustelun avaajia sille, että onko esimerkiksi niitä asioita mahdollista kehittää, joita asiakas ei mielestään osaa tehdä ja haluaako tämä ylipäänsä niitä kehittää. Työntekijänä kaikkia mielipiteitä tulee muistaa kunnioittaa ja tärkeää on, ettei asiakasta painosteta suuntaan tai toiseen. Kahdessa viimeisessä osion harjoitteessa **”Eläin, josta en pidä”** ja **”Tuen tarpeeni”** tiedustellaan vielä asiakkaan kokemusta siitä, mistä eläimestä hän ei pidä ja onko hänellä joitain erityisiä tuen tarpeita luontoon liittyen.

Minun suunnitelmani -vihkon (Harjajärvi ym. n.d., 28—29, 34—35, 40—41) innoittamana kehittelemäni **”Luonnontarinapuu”**, jossa asiakkaat saavat kertoa asioista luontoon liittyen, mitä on ollut lapsena, mitä on nyt ja mitä he odottavat tai haluavat tulevaisuudelta. Seuraava harjoite **”Miten saavutan tavoitteeni?”** keskittyy niihin välietappeihin, joiden avulla luonnontarinapuuissa ilmaistuihin tavoitteisiin päästään. On tärkeää, että asiakkaan kanssa keskustellaan ja pohditaan yhdessä erilaisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Välietapit konkretisoivat sen toiminnan, jota unelmien vuoksi tehdään ja antavat asiakkaalle tunteen siitä, että unelma ei ole vain se pitkän matkan päässä oleva kaukainen asia vaan pala palalta saavutettavissa oleva. Yhtä lailla tärkeää on keskustella unelmista niiden todellisella tasolla, jotta asiakas tulisi myös tietoiseksi asioista, joita hänen on oikeasti mahdollista saavuttaa ja joita ei, esimerkiksi vammansa tai mahdollisen

lääkityksensä takia. Keskustelussa tulee lähteä liikkeelle myönteisestä näkökulmasta.

7 PALAUTTEET

Tässä luvussa kerron, mitä palautetta olen työkirjan kokoamisesta saanut työyhteisöltäni. Ensimmäisessä alaluvussa on koottuna asukkaiden palautteet ja toisessa alaluvussa käyn läpi työntekijöiden palautteet. Palautelomakkeissa on saatesanat lomakkeen täyttäjälle sekä huomiot siitä, että lomakkeiden vastaukset käsitellään opinnäytetyön raportissa täysin anonyymisti.

7.1 Asukkaiden palaute

Muodostin palautelomakkeen kysymykset pitkälti sen perusteella, mitä olin asukkaiden kanssa työkirjan tiimoilta tehnyt. Pyrin muotoilemaan kysymykset niin, että ne olisi helppo käydä asukkaiden kanssa läpi. Minulla oli varattuna myös hymynaamoja, joiden avulla asukas tarvittaessa voisi ilmaista mielipiteensä kustakin kysymyksestä. Asukkaiden kuulemisen suoritin puolistrukturoituna yksilöhaastatteluna, sillä pääasiassa esitin asukkaille avoimia kysymyksiä (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.) Osaa kysymyksistä tuli kuitenkin tarkentaa ja antaa vastausvaihtoehtoja. Asukkaiden palautelomake on tämän raportin liitteenä numero 5.

Osaa kysymyksistä jouduin muokkaamaan tai muuttamaan joidenkin asukkaiden kohdalla, mutta edelleen pyrin tiukasti siihen, etten joutuisi ohjailemaan heitä liikaa. Yhdessä kysymyksessä jouduin hieman joustamaan, sillä huomasin sen olevan melko hankalasti aseteltu. Kävin palautelomakkeen läpi jokaisen asukkaan kohdalla läpi niin, että menimme erilliseen tilaan ja saimme rauhassa käydä palautteen läpi. Palautteeseen vastasi yhteensä kahdeksan asukasta, joista yksi osallistui aloitus- ja lopetuspalaveriimme, jossa esittelin työkirjan harjoitteita, mutta ei osallistunut metsäretkeemme eikä ollut mukana kun testasimme harjoitteita osan kanssa yksilöllisesti. Tämän palautteen huomioin hänen kohdallaan muilta osin, paitsi niiden kysymysten osalta, jotka keskittyvät harjoitteiden tekemisen arvioimiseen. Muut seitsemän osallistuivat joko yksilöllisiin harjoitteisiin tai metsäretken harjoitteisiin tai molempiin.

Asukkaat olivat melko lailla samaa mieltä siitä, että ohjaajan neuvonta ja ohjaus olivat harjoitteiden aikana hyvää. Eräs asukkaista kertoi ohjauksen olleen selkeää luonnossa. Hymiöiden käyttö osoittautui jossain määrin myös hämmäntäväksi, sillä joskus osoitettiin ”huonoa” tarkoittavaa hymiota kun sanallisesti ilmaistiin toiminnan olleen hyvää. Ilmeni, että sanallisen kommunikoinnin ja hymiöiden yhteinen käyttäminen oli osalle tehok-

kain kommunikointikeino. Asukkaat olivat pääosin tietoisia siitä, miksi harjoitteita tehtiin. Eräs asukkaista kertoi, ettei hänelle oltu kerrottu lainkaan sitä, miksi harjoitteita testattiin ja muutamat sanoivat, etteivät muista syytä. Kaksi ilmaisivat myös sanallisesti, että harjoitteita tehtiin ”paperitöiden” tai ”koulun” takia.

Valtaosa asukkaista oli sitä mieltä, että he saivat ilmaista oman mielipiteensä harjoitteiden aikana. Eräälle asukkaalle tarkensin kysymystä niin, että kysyin ”kuunteliko ohjaaja mielipiteitäsi harjoitteiden aikana?” Eräällä asukkaista oli kokemus erilainen eri harjoitteiden aikana. Toisen aikana ohjaaja oli kuunnellut, toisen aikana ei. Mielipiteidensä vastaanottamiseen asukkaat olivat tyytyväisiä. Muutama asukkaista tarkensi myös, että ohjaaja oli kiinnostunut heidän mielipiteistään.

Suurin osa asukkaista kertoi, että pitivät harjoitteista, joita tehtiin sekä metsäretken aikana että yksilöllisesti. Eräs asukas piti enemmän kuunteluharjoitteesta, mutta ei niinkään mielimaisema-harjoitteesta. Myös kokonaisvaikutelma tämän asukkaan mielestä oli pitkästyttävä. Valtaosa asukkaista ajatteli, että harjoitteista olisi heille hyötyä tulevaisuudessa. Osalle muokkasin kysymystä niin, että siihen pystyi vastaamaan ”kyllä” tai ”ei”. Muutamat sanallisesti ilmaisivat, että harjoitteiden avulla selvisi, mitä mieltä he ovat luonnosta. Ajattelin, että kysyn osalta asukkaista tarkentavan kysymyksen, jotta saisin kaikilta selville, kokivatko he harjoitteiden jälkeen työntekijöiden olevan tietoisia heidän luontoasioistaan. Yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat sitä mieltä, että nyt työntekijät tietävät enemmän heidän luontoasioistaan.

Miltei samankaltaisia olivat myös asukkaiden mielipiteet siitä, että harjoitteissa ei olisi tarvinnut muuttaa mitään. Eräs asukas toivoi, että ohjaaja olisi ottanut hänet enemmän huomioon harjoitteiden aikana. Yhteneväisiä mielipiteitä asukkailla oli siinä, että yhteistyö ohjaajan kanssa on ollut mukavaa ja kivaa ja eräs asukas sanoi, että ”luonnossa on kiva olla, uudestaan pitäisi päästä”. Kokonaisarvio kaikilla paitsi yhdellä asukkaista oli se, että toiminta oli mukavaa ja onnistunutta. Eräs asukkaista ei oikein tiennyt, oliko toiminta kokonaisuutena hyvää vai huonoa. Eräs vastaajista kertoi lopuksi, että ohjaaja oli hyvä selittämään asioita luonnossa.

7.2 Työntekijöiden palaute

Työntekijöiden palautelomakkeen muotoilin niin, että saisin tietoa työkirjan yhteistoiminnallisesta suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Haastattelun suoritin strukturoituna haastatteluna, sillä kaikille työntekijöille oli samat kysymykset ja sama järjestys sekä valmiit vastausvaihtoehdot osassa kysymyksiä. Mukana oli myös avoimia kysymyksiä, joten piirteitä oli myös puolistrukturoidusta haastattelusta. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.) Lähetin haastattelulomakkeet sähköpostitse kaikille ja tulostin muutaman kappaleen työpaikan toimistoon, jotta työntekijät saisi-

vat valita, tekevätkö palautteen nimettömänä vai eivät. Kolme työntekijöistä osallistui yhteiselle metsäretkelle, joten enemmistö vastaajista. Yhteensä vastaajia on viisi. Työntekijöiden palautelomake on tämän raportin liitteenä numero 6.

Työntekijät kokivat, että ohjaaja toimi yhteistoiminnallisessa suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa joustavasti ja muiden mielipiteitä kuunnellen. Erilaisten näkökulmien saaminen prosessin seurauksena on ollut erään työntekijän mukaan hieno juttu. Ohjaaja sai projektiin mukaan koko yhteisön, eli asukkaat ja työntekijät. Eräs työntekijä painotti myös, että asiaan on paneuduttu laajasti ja monipuolisesti. Oman roolinsa jokainen koki hieman eri tavalla: joku oli toiminut vinkkien ja ohjeiden antajana, joku teknisenä tukena, osa on ollut toiminnan mahdollistajana, joku on päässyt mukaan kaikkiin työkirjan tekemisen vaiheisiin. Eräs työntekijöistä on kokenut prosessin kommentoinnin mielenkiintoisena. Muutama työntekijä koki, että itsestään johtuvista asioista johtuen osallistuminen on ollut vähäisempää kuin olisivat halunneet.

Työkirjan suunnittelun työntekijät kokivat pääosin onnistuneeksi. Osa vastaajista koki, että työkirjan tarpeellisuuden olisi voinut painottaa vielä tarkemmin ja paremmin, ja muutama koki aikataulun menneen tiukaksi yhteisten harjoitteiden suunnittelussa. Yhteisten tapaamisten ja harjoitteiden informoimisessa oli myös hieman parantamisen varaa. Eräs vastaajista koki, että työkirja on tarpeellinen, jotta asukkaat opitaan tuntemaan paremmin.

Prosessin eri osapuolien huomioinnin työntekijät kokivat olleen hyvällä tai erittäin hyvällä tasolla. Eräs työntekijä koki, että asioita pohdittiin yhdessä ja asukkaat otettiin aktiivisesti toimintaan mukaan. Yhteisharjoitus toteutui siihen osallistuneiden mielestä erittäin hyvin. Erään työntekijän mukaan kaikki osallistuivat harjoitteisiin mielellään ja hän kiinnitti huomiota myös siihen, miten itsekin tuli kiinnitettyä enemmän huomiota ympäröivään luontoon. Kokemukset oli hyvä niputtaa yhteen metsäretken päätteeksi.

Kaikki työntekijät arvioivat, että yhteistoiminnallinen prosessi on ollut erittäin myönteinen kokemus. Eräs työntekijä mainitsi, että yhteistoiminnallinen prosessi lujittaa yhteisöä ja että vastaavanlaisia voisi olla jatkossakin. Prosessin tuotoksen nähtiin sopivan hyvin työpaikan toimintamalliin ja tuovan siihen lisähyötyjä. Muutaman työntekijän mukaan tuloksia voi hyödyntää hyvin luontotoimintaa järjestettäessä. Harjoitteiden kokeileminen käytännössä oli erään työntekijän mukaan tärkeää. Hän huomauttaa kuitenkin, että joidenkin harjoitteiden täytäntöönpano voi olla eri juttu kuin niiden kertominen paperilla. Eräs työntekijä koki tärkeäksi sen, että nyt saadaan selville se, jos joku asukas pelkää luonnossa jotakin ja sitä osataan näin välttää. Tämä työntekijä mainitsi myös, että ehkä prosessin seurauksena saadaan omiin ajatuksiin uusia näkökulmia.

Moni työntekijä koki kokonaisuuden hoitamisen olleen hyvällä tasolla. Eri-tyistä huomiota eräs työntekijä asetti sille, että asukkaat ja työntekijät on huomioitu prosessissa tasapuolisesti. Tämä työntekijä koki myös, että ohjaaja on saanut aikaa järjestymään, jotta huomiointi onnistuisi. Eräs työntekijä sanoi, että työkirja tulee olemaan olennaisena osana yrityksen laatua ja toinen painotti sitä, että erityisen hyödyllinen työkirja on juuri tässä yrityksessä, jossa luonto kuuluu olennaisesti toimintaan mukaan.

8 ARVIOINTI JA POHDINTA

Minulla kävi mielessä opintojeni alussa, että milloinkohan minulle selviäisi opinnäytetyöni aihe tai muoto. Päätin kuitenkin heti, etten ajattele sitä vielä opintojeni alussa, sillä sosiaalialan itselleni tuntemattoman kentän olisi hyvä hahmottua ja muotoutua mielessäni ensin. Niin kuin Vilén, Lepämäki ja Ekström (2008, 105) painottavat, niin uutta tietoa saadaan jatkuvasti eikä ihmisen kapasiteetti riitä omaksumaan kaikkia asioita yhtä aikaa. Ajattelin myös, että katson rauhassa mahdollisia aiheita ja mitkä sosiaalialan osa-alueet minua voisivat kiinnostaa.

Pääsin kuitenkin heti opintojeni alussa kiinnittymään sosiaalialan työpaikkaan. Minulle selkeni kuitenkin vasta myöhemmin Green care -luennolla ollessani ja yhdistäessäni työpaikkani ja luennolta saamani innostuksen, että tässähän olisi oiva tilaisuus yhdistää kaksi minua kiinnostavaa aihetta. Lindabella Oy:ssä olin saanut tutustua kehitysvamma-työhön muutaman eri harjoittelunkin kantilta, ja olin siellä kuullut yrityksen tekemästä Green care -työstä ja yksilökeskeisestä suunnittelutyöstä. Green care -toiminnasta minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta, mutta ajattelin, että mahdollisesti alan parissa tehtävän opinnäytetyön kautta sitä minulle tulisi. Varton mukaan (Vilkka & Airaksinen 2003, 7) tieto, joka syntyy toiminnan tuloksena, on ihmiselle todella merkittävää. Useinkaan tällaista tietoista toiminnallisuutta emme tee, vaan kokemukseen perustuva tieto syntyy arjen eri tilanteissa meidän huomaamattamme.

Minulle syntyi heti ajatus siitä, että tekisin toiminnallisen opinnäytetyön. Halusin haastaa itseäni tekemään jotakin erilaista, koska olin aina pitänyt itseäni oppijana, joka oppii parhaiten ja pelkästään lukemalla sekä päättämällä. Tässä mielestäni onnistuinkin ja sain prosessin aikana valtavasti uusia työkaluja myöhempään käyttöön sosiaalialan töissäni. Lisäksi minua kiehtoi ajatus jonkin konkreettisen tapahtuman tai tuotoksen tekemisestä kehitysvammaisten ihmisten sekä Green care -toiminnan parissa. Tiesin myös, että myös toiminnallinen opinnäytetyö ponnistaa tietoperustasta, joten voisin parhaassa tapauksessa yhdistää hyvin osaamani osa-alueen ja aiheen, jonka haluaisin vielä oppia.

8.1 Suunnittelu

Lähdin mielestäni aikaisin liikkeelle opinnäytetyöni suunnittelussa. Halusin varmistaa työn laadun ja tuloksen olevan sen mukaista, että se on mietitty huolella ja järkevästi. Keväällä 2017 aloin valmistella ajatuksissani opinnäytetyötä, jonka olin aikeissa toteuttaa niin, että valmistuisin jouluna 2017. Pääsin aloittamaan opinnäytetyön kuitenkin tammikuussa 2018. Ajattelin kuitenkin niin, että nyt minulla on aikaa toteuttaa opinnäytetyöni kunnianhimoni ja periaatteideni mukaisella tavalla.

Oli hienoa, kun opinnäytetyölleni ilmaantui tilaaja samalla, kun pohdiskelin opinnäytetyöni tavoitetta. Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003, 16) silloin, kun opinnäytetyö on toimeksiantajalta tilattu, on hyvä ja laajempi mahdollisuus osoittaa osaamistasi. Parhaassa tapauksessa pystyt herättämään kiinnostusta ja mielenkiintoa itseäsi kohtaan työmarkkinoiden puolelta. Olin päässyt tutustumaan jo melko syvällisesti kehitysvamma-alalla tehtävään työhön ja halusin ihmisten kiinnostuksen heräävän siihen, millä eri tavoin laadukasta kehitysvammatyötä voi tehdä. Uskon, että työkirjan avulla tämä on mahdollista.

Pystyimme yhdessä työelämän ohjaajieni kanssa pohtimaan opinnäytetyöni toteutusta hyvässä hengessä ja monipuolisesti. Heillä oli monipuolisia näkemyksiä ja vankan kokemuksen tuomaa ammattimaisuutta ohjatesaan minua. Oli myös minulle hieman opettelua uudenlaisen yhteistyön muodon omaksuminen ja siihen tottuminen. Koen kuitenkin, että pystyin opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa jo refleктоimaan toimintaani melko avoimesti ja uskon, että se helpotti myös toteutus- ja viimeistelyvaiheen työskentelyä myöhemmin.

Koin suunnitteluvaiheessa, että arvioin toteutukseen tarvittavaa aikaa riittävästi. Keskustelin työelämän ohjaajieni kanssa siitä, miten pystyn yhdistämään työni yrityksessä ja opinnäytetyöni muodostamisen mahdollisimman jouhevasti. Joustoa on pitkin prosessia ollut puolin ja toisin riittävästi, jotta opinnäytetyöprosessin saattaminen valmiiksi mahdollistuisi. Oli helppo toimia, kun takana olivat innostuneet työelämäohjaajat.

Eettisten kysymysten miettiminen oli minulle todella tärkeää. Koin, että niiden pohtiminen perusteellisesti suojaisi asukkaita mahdollisimman vahvalla tavalla ja jos pystyisin kriittisesti pohtimaan mahdollisia eettisiä ongelmatilanteita, pystyisin paremmin varautumaan myös yllättäviin tilanteisiin. Olen pohtinut eettisiä kysymyksiä teoriaperustassa sekä prosessin kuvauksen suunnitteluvaiheessa melko monipuolisesti.

8.2 Toteutus

Tartuin teoriapohjan muodostamiseen jo hyvissä ajoin. Pysin siihen, että suunnittelisin asukkaiden kanssa tehtävät harjoitteet ja tapaamiset mahdollisimman hyvissä ajoin, koska samalla tuli ottaa huomioon rytmi, jota

Lindabellassa noudatetaan ja sovittaa omat aikatauluni siihen sopiviksi. Tässä onnistuin mielestäni melko hyvin. Ajattelin myös, että harjoitteiden hyvä ja perusteellinen pohdinta etukäteen helpottaisi asukkaan ja hänen toimintansa tarkastelua toimintatilanteissa. Pidin koko prosessista opinnäytetyöpäiväkirjaa, jotta kaikki oleellinen tieto tulisi tallennettua ja näin saatua myös raporttini osaksi. Vilkkä ja Airaksinen (2003, 19) toteavat, että jokaisen tulee löytää oma tapansa pitää opinnäytetyöpäiväkirjaa. Itselleni totesin parhaaksi tavaksi kirjoittamisen päiväkirjan muotoon. Myöhemmin huomasin, että olisin voinut kirjata päiväkirjaan vielä tarkemmin ja laajemmin tapahtuneita asioita, koska nyt osa asioiden tarkastelusta saattoi jäädä hieman yksipuoliseksi.

Työntekijöiden kanssa sopimissa palaverissa ja tapaamisissa otin huomioon työvuorot ja muun rytmin. Aikataulu meni ajoittain silti hieman tiukaksi, josta sain myös osalta työntekijöistä palautetta. Oli kuitenkin hieno huomata, miten myös muut työntekijät joustivat tässä asiassa ja olivat kannustavia koko prosessin ajan.

Vaikka aikatauluni opinnäytetyön tekemiselle olikin ajoittain melko tiukka, sain siihen nähden hyvin asioita tehtyä. Toki on käynyt mielessä, että olisi siko tilanne erilainen, jos aikaa olisi ollut enemmän kuukausi tai kaksi. Ajoittain huomasin myös, että liika keskittyminen teoriapohjan kirjoittamiseen saattoi viedä hieman arvokasta aikaa käytännön toteutukselta. Toisaalta olen tyytyväinen siihen, että tein itselleni selväksi sen, mistä opinnäytetyöni toteutus lähtee ja mihin se perustuu.

8.3 Työkirja

Alussa minulla ei ollut selkeää kuvaa siitä, miten työkirja rakentuisi ja millä perusteella valitsisin harjoitteet siihen. Luotin sitkeästi siihen, että kuva selkenee minulle kyllä opinnäytetyöprosessin edetessä. Kun tutustuin itse syvemmin teoriapohjaan ja erityisesti yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien periaatteisiin minulle selvisi, että yhdistelemällä yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien, Green care -toiminnan ja kehitysvammaisuuden ja siihen liittyvien sosiaalisten näkökulmien lainalaisuuksia, saisin kattavan työkirjan aikaiseksi.

Käytin monipuolisesti lähteitä apunani koostaessani työkirjaa. Asukkaiden kanssa testatut harjoitteet ja työntekijöiden kanssa käydyt keskustelut sekä metsäretkemme anti olivat keskeisinä apuina ja osallisina työkirjan muodostamisessa. Työkirjan harjoitteet on jaettu selkeällä tavalla osioihin ja perehdyin erityisesti siihen, miten selkeällä kielellä harjoitteet saisi selkeiksi, jokainen saisi niitä suorittaa yksilökeskeisen ajattelun mukaisesti myös yksin niin halutessaan.

Koska halusin työkirjan olevan hyödynnettävissä myös muilla asiakasryhmillä, muotoilin harjoitteet niin, että ne ovat suunnattu kehitysvammaisille ihmisille, mutta ne voisivat sellaisenaankin sopia myös muiden käyttöön.

Koen, että työkirjan hyödynnettävyys ja kehittäminen tulevaisuudessa on hyvällä alulla. Työkirjan painattaminen konkretisoi tuotoksen ja tuo sen lähemmäksi asiakkaita ja yhteisömmä työn kehittämistä, mutta joustavan ja helpon käytön vuoksi se on työn tilaajalla olemassa myös sähköisenä versiona. Työkirjan harjoitteet on avattu tässä raportissa monipuolisesti, joten niistä muodostuu sitä kautta lukijalle kattava käsitys.

Pystyn mielestäni yhdistämään onnistuneesti ja vahvasti toisiinsa teoria-perustan, opinnäytetyön toteutuksen sekä työkirjan harjoitteet. Oli tärkeää saada tietoa kaikista kolmesta kokonaisuudesta, sillä olen havainnut opinnäytetyöprosessin aikana, että nämä kaikki aiheet liittyvät toisiinsa kiinteästi ja niin niiden pitäisi myös tehdä. Jos saan muita ammattilaisia kiinnostumaan luontolähtöisyyden ja yksilökeskeisten elämänsuunnitelmien käyttämisestä omien asiakkaidensa parissa, niin olen onnistunut prosessissani.

8.4 Mitä opin ja mitä vielä?

Käsitys luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista vahvistui koko ajan opinnäytetyöprosessin aikana. Aukkaat lähtivät innolla mukaan yhteiseen kehittämiseen. Harjoitteidemme testaamisen aikana havaitsin asukkaissa selaista keskittymistä, jota on jonkin muun aihepiirin myötä vaikeampi saada esiin. Metsäretkemme aikana havaittavissa oli ainoastaan hymyileviä ja rennon oloisia ihmisiä.

Opin paljon asukkaistamme lisää. Työkirjan käyttäminen on omiaan lisäämään sitä käyttävän tuntemusta itsestään sekä ammattilaisen tuntemusta omista asiakkaistaan. Tärkeintä on kuitenkin saada asiakkaalle sama tuntemus: että hän tuntee itsensä ja että ammattilaiset ja läheiset ihmiset oppivat tuntemaan hänet myös syvällisemmin. Varsinkin ihmisillä, joiden on vaikea sanoittaa ajatuksiaan, tuntemuksiaan ja mielipiteitään, on erityinen tarve saada tukea itsensä ilmaisuun. Työkirja on myös konkreettinen väline, johon voi aina halutessaan palata ja korjata sekä muuttaa siellä olevia asioita.

Huomasin osassa asukkaitamme selkeän muutoksen tunnetiloissa myönteisempään suuntaan, kun aloimme testata harjoitteita. Heille oli tärkeää, että he saivat yksin ohjaajan kanssa pohtia omia luontokysymyksiään eikä siihen vaikuta kukaan muu kuin he itse. Toisaalta, ryhmän toimimisen kanalta luonnon hyödyntäminen on oivallinen keino. Metsäretkellä kaikki keskittyivät kulloinkin tekeillä olevaan asiaan ja auttoivat toinen toisiaan. Mielestäni onkin tärkeää, että asiakkaat saavat myönteistä kokemusta sekä yksilöllisestä huomiosta, mutta myös ryhmässä toimimisesta, sillä ihmisen on aina myös osa jotakin yhteisöä.

Kokonaisuutena opinnäytetyöni on mielestäni onnistunut. Tavoitteena ollut työkirjan muodostaminen onnistui aikataulussaan ja siitä tuli omien odotusten sekä työn tilaajan odotusten mukainen. Koen, että työ on helposti jatkojalostettavissa ja sinne on helppo lisätä omia huomioita. Toivon

ja uskon, että opinnäytetyöni ja sen tuloksena muodostunut työkirja innostavat muita sosiaalialan ammattilaisia hyödyntämään luontolähtöisyyden kiistattomia hyvinvointivaikutuksia omassa työssään.

LÄHTEET

Airaksinen, T., Vilkkä, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Arvonen, S. (2014). *Metsämieli: luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Council of Europe (2015). Norway: Nils Muiznieks releases new human rights report. Haettu 9.5.2018 osoitteesta <http://www.humanrightseurope.org/2015/05/norway-nils-muiznieks-releases-new-human-rights-report/>

Green Care Finland ry (n.d.) Haettu 13.2.2018 osoitteesta <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/>

Harjajärvi, M., Heikkilä, H., Hintsala, S., Kekki, S., Konola, K., Rajalahti, A., Rajaniemi, M., Ruikkala, S. & Väisänen, M. (N.d.) Minun suunnitelmani. Kehitysvammaisten Palvelusäätiö ja Kehitysvammaliitto. Taitto: Hujala, H.

Helin, M. (2004). Muutosta elämään YKS – työskentelyn avulla. Luento-materiaali.

Ikäheimo, K. (2013). Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) *Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 5—9.

Kahilaniemi, E. (2016). *Eläinavusteinen interventio: asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin*. Tampere: Eeva Kahilaniemi/Voimatassu Ky.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.) Haettu 10.5.2018 osoitteesta <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (2012). *Kehitysvammaisuus*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kerola, K. & Sipilä, A-K. (2017). *Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia*. Valterin julkaisusarja nro 1. Valteri: Valteri-koulu.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 519/1977. Haettu 26.3.2018 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Laurén, M. (2012). YKS - yksilökeskeinen elämänsuunnitelma: Mahdollisuus käyttäjälähtöiseen ajatteluun ja toimintaan. Pumpu-hanke. Haettu 10.5.2018 osoitteesta https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/YKS_menetelmä_05092012.pdf

Laurén, M., Rajamäki, M. & Åby, H. (2014) YKS – Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu, e-julkaisu. Hämeenlinnan kaupunki. Haettu 2.4.2018 osoitteesta http://www.e-julkaisu.fi/hameenlinnan_kaupunki/yks/opas/#pid=6

Leppänen, M & Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä: tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Lindabella Oy (n.d.) Haettu 19.2.2018 osoitteesta <http://www.lindabella.fi/luontohoiva.html>

Lääperi, R., Puromäki, H. & Vehmasto, E. (2017). Green Care – laatutyökirja. Green Care Finland ry. Haettu 17.2.2018 osoitteesta http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/222/Green-Care_laaturyokirja-28.1.2017.pdf

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E-L. (2004). *Esteistä mahdollisuuksiin: Vammaistyön perusteet*. Helsinki: Sanoma Pro.

Papunet. (2017). Haettu 12.4.2018 osoitteesta <http://papunet.net/tietoa/vaikeimmin-kehitysvammaisen-kumppani>

Salonen, K. (2010). *Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.

Salovuori, T. (2015). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Tampere: Media-pinta.

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Talentia ry:n ammattieettinen lautakunta: Hallikainen, T., Ikonen, E., Järveläinen, M., Kurki, A., Louhela, M., Piironen, R., Monto-Puusti, K & Uramo, M. (2017). *Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet*. Talentia ry:n julkaisu. Toim. Heikkinen, A. Haettu 10.5.2018 osoitteesta <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Tyrväinen, L., Ojala, A. & Neuvonen, M. (N.d.) Luonnon hyvinvointivaikutukset. Luonnonvarakeskus. Haettu 10.5.2018 osoitteesta <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Ulkoministeriö. (2017). Suomi YK:n ihmisoikeustarkastelussa 2017. Haettu 9.5.2018 osoitteesta <http://formin.finland.fi/public/default.aspx?nodeid=50036&contentlan=1&culture=fi-FI>

Ulkoministeriö. (2017). Universal Periodic Review of the United Nations Human Rights Council: Third national report by Finland. Haettu 9.5.2018 osoitteesta <http://formin.finland.fi/public/download.aspx?ID=165363&GUID={345E07A1-E902-46C7-A249-CB999B4E91EA}>

Report of the Working Group on the Universal Periodic Review: Finland. (2017). Haettu 9.5.2018 osoitteesta <http://formin.finland.fi/public/download.aspx?ID=170493&GUID={B14A0CE7-D760-4EC2-A68E-369230C5AF71}>

Vernerinet: verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta (2018). Haettu 30.3.2018 osoitteesta <http://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tutkiminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Williams, F. (2017). *Metsän parantava voima*. Suom. Saarainen, J. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

SUOSTUMUSLOMAKE ASUKKAILTA JA TYÖNTEKIJÖILTÄ

SUOSTUMUS

Minä, _____,

annan suostumukseni Emmiina Thynellille, jotta hän voi käyttää yhdessä tekemiemme harjoitteiden tuloksia, johtopäätöksiä ja oivalluksia opinnäytetyönsä tekemiseen.

Emmiina **tekee kaiken nimettömänä** eikä opinnäytetyön tekstistä pysty millään tasolla tunnistamaan yksittäisiä asukkaita tai päättelemään, mitä kenenkin asukkaan kanssa on tehty. Emmiina saa käyttää opinnäytetyönsä harjoitteiden havainnollistamiseen kuvia asukkaiden tekemistä/suorittamista harjoituksista. **Kuvista ei pysty tunnistamaan ketään.** Emmiina voi myös videoida jotkin harjoitteista, mutta käyttää niitä vain muistiinpanoihin ja poistaa ne heti kun ei niitä enää tarvitse.

Allekirjoitus _____

Emmiina on käynyt minun kanssani tämän suostumuksen läpi sillä tavalla, että olen sen ymmärtänyt ja tiedän, mitä allekirjoitan. Hän on käyttänyt ymmärtämiseni avustamiseksi tarkoituksenmukaisia menetelmiä. Ymmärtämisen tukena käytetyt kuvat ovat tämän sopimuksen liitteenä. (Kuvat Papunet: kuvatyökalu)

Allekirjoitus _____

TYÖKIRJAN ETUKANSI

Minun luontoni



Työkirja oman luontoelämän suunnitteluun

TYÖKIRJAN SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo

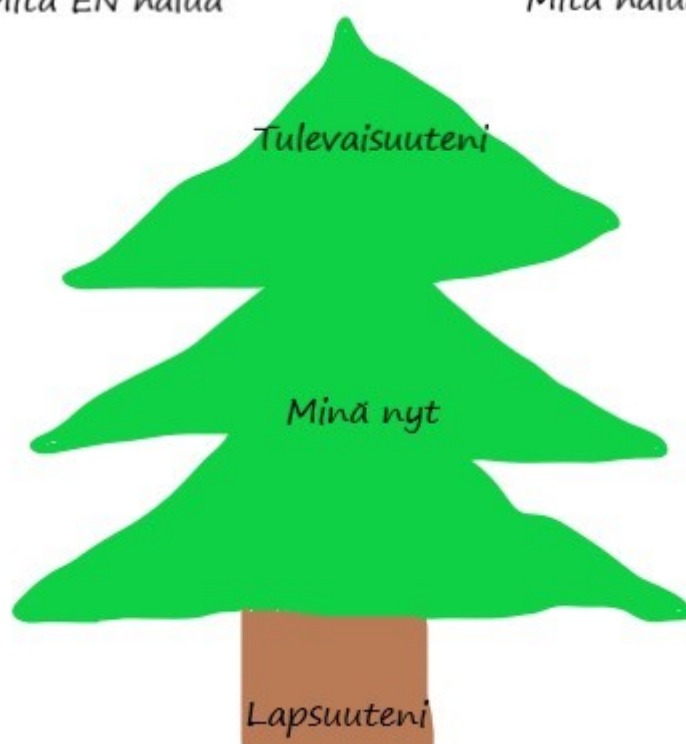
TERVEISET	1
MINÄ PIDÄN	3
1. SUOSIKKIPUU	3
2. SUOSIKKIMAISEMA	4
3. SUOSIKKIMETSÄ	5
4. SUOSIKKIVUODENAIKA	6
5. SUOSIKKIELEMENTTI	7
6. LUONNON VAIKUTUS	8
7. MITÄ KUULEN?	9
8. MITÄ NÄEN?	10
9. SUOSIKKIELÄIN	11
TEREMISTÄ	12
1. MITÄ HALUAN TEHDÄ?	12
2. VAHVUUTENI	13
3. SUOSIKKITOIMINTA	14
4. MAISTELUA	15
5. TAIDETEOS	16
6. OMA LUONTOVIKKONI	17
7. TEREMISTÄ ELÄINTEN KANSSA	18
KEHITTÄMISTÄ JA TUEN TARPEITA	19
1. EN PIDÄ	19
2. EN HALUA TEHDÄ	20
3. MITÄ PELKÄÄN?	21
4. ELÄIN, JOSTA EN PIDÄ	22
5. TUEN TARPEENI	23
UNELMIA	24
1. LUONNONTARINAPUU	24
2. MITEN SAAVUTAN TAVOITTEENI?	25
OHJEITA JA VINKEJÄ TYÖNTEKIJÄLLE	26
KEHITYSTÄ JA MUUTOKSIA	28
MUITA HARJOITTEITA	31
LÄHTEET	32

ESIMERKKIHARJOITE "LUONNONTARINAPUU"

1. LUONNONTARINAPUU

Piirrä puu. Voitte myös hakea vaikkapa lehdestä sopivan puun yhdessä sinulle tärkeän henkilön kanssa ja leikata sekä liimata sen kiinni luonnontarinaasi. Puun juurella on **lapsuutesi ja nuoruutesi aika luonnossa**, keskellä runkoa **tilanteesi tällä hetkellä luonnon suhteen** ja latvassa **tulevaisuutesi ja tavoitteesi luonnossa oleskeluun**.

Vasemmalle puolelle puuta merkitse asioita, joita **ET** halua tai joista et luonnossa pidä ja oikealle puolelle asioita, joita **luonnolta haluat** tai joista **luonnossa pidät**. Tässä esimerkki luonnontarinapuusta, jota voit myös halutessasi käyttää omaan luonnontarinaasi:

*Mitä EN halua**Mitä haluan*

ASUKKAIDEN PALAUTELOMAKE

Palaute

Asukkaat

Tähän palautelomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista. Vastatessasi kyselyyn annat luvan käyttää sitä opinnäytetyön raportissa niin, ettei henkilöllisyyttäsi pysty siitä tunnistamaan.

1. Minkälaista Emmiinan ohjaus ja neuvonta ovat olleet harjoitteiden aikana?

2. Oliko sinulle kerrottu, minkä takia harjoitteita tehdään?

3. Saitko kertoa harjoitteiden aikana oman mielipiteesi?

4. Miten mielipiteesi harjoitteiden aikana otettiin vastaan?

5. Mitä mieltä olit harjoitteista ja niiden tekemisestä?

6. Kerro, mitä hyötyä harjoitteista olisi sinulle tulevaisuudessa?

7. Olisitko toivonut ohjaukseen tai harjoitteisiin jotain lisää tai olisitko muuttanut jotakin? Mitä se olisi?

8. Minkälaista yhteistyö Emmiinan kanssa on ollut, kun työkirjaa on koostettu?

9. Haluaisitko sanoa Emmiinalle jotakin muuta palautetta?

TYÖNTEKIJÖIDEN PALAUTELOMAKE

Palaute

Työntekijät

Tähän palautelomakkeeseen vastaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Vastatessasi kyselyyn annat luvan käyttää sitä opinnäytetyön raportissa anonyymisti.

1. Miten Minun luontoni -työkirjan yhteistoiminnallinen suunnittelu, toteutus ja arviointi ovat mielestäsi toteutuneet?

2. Minkälainen oma roolisi on työkirjan kokoamisen aikana ollut?

Arvioi asteikolla 1-5 (1= erittäin huonosti, 2= huonosti, 3= ei huonosti eikä hyvin, 4= hyvin, 5= erittäin hyvin), miten yhteistoiminnallisen prosessin eri osa-alueet ovat mielestäsi toteutuneet. Perustele myös, miksi arvioit kohdat juuri niin kuin arvioit.

2. Miten työkirjan yhteistoiminnallisen toteutuksen suunnittelu on mielestäsi toteutunut?

- Informoiminen tulevista tapaamisista

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

- Perustelu työkirjan yhteisen kokoamisen tarpeellisuudelle

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

- Aikataulun suunnittelu yhteisille harjoitteille sekä tapaamisille

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3. Miten mielestäsi yhteistoiminnallisen prosessin aikana on otettu huomioon siinä mukana olleet eri osapuolet?

- Omien mielipiteidesi huomiointi

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

- Yhteistyökumppaneiden kohtelu (esimerkiksi tasapuolisuus)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

- Asukkaiden kanssa tehty yhteistyö

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4. Miten yhteistoiminnallinen prosessi on mielestäsi toteutunut?

- Toteutunut yhteisharjoitus

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

- Harjoitteiden aikana siihen osallistuvien huomiointi ja kuuntelu

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

- Harjoitteiden jälkeen yhteinen keskustelu

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5. Mikä merkitys työkirjan yhteistoiminnallisella prosessilla on ollut ja miten prosessin tuloksia ja antia voisi hyödyntää käytännön työssä?

6. Kommentoi ja anna palautetta vapaasti.